

# 今日からはじめたい...エコライフ!!!

## ●お米のとぎ汁を有効利用する...

お米をといた後の白いとぎ汁...。毎日、結構あたり前のように捨てていませんか？とぎ汁には脂肪分やリンなどが含まれていて、環境汚染の原因になっている...ともいわれています。

ですが、お米のとぎ汁にはいろいろな有効活用のしかたがあるのです。野菜の下ゆで、洗剤・クレンザーの代わり...などなど。ただ捨てるのではなく、有効活用して上手にエコしましょう!!!



## ★米ヌカには野菜のアクを吸収したり、油を分解したりする力がある...



●大根やゴボウなどのアクの強い野菜の下ゆでにつかうと、アクがきれいにとれるだけでなく、白くきれいにゆであがります。



## ★注意すること!!!



たとえば、野菜をゆでる前にごはんを研いでそのとぎ汁をとっておきゆで汁につかう...。ペットボトルにとぎ汁を取っておいて必要なときにつかう...。などなどかしこい主婦の知恵をしぼって上手にエコしましょう!!!

ただし、とぎ汁はなるべく翌日には使い切りましょう。