

- 淡路の情報いっぱい！生活創造しんぶん -

月刊 ポケットあわじ

おいしい水を
飲んでいませんか？

VOL.25

発行日 2004年6月1日

(発行) 淡路生活創造応援隊

県立淡路文化会館

県立淡路生活科学センター

〒656-1521 津名郡一宮町多賀600

TEL0799-85-1391

FAX0799-85-0400

人間が生きていくために欠かすことのできない水。
きれいでおいしい水を飲めるのは、私たちの喜びです。
今回は「おいしい水」をテーマに特集しました。

たい し

大師の水



津名町大町下の大師川の岩窟から湧き出る「大師の水」は、淡路島の風土記「味地草」に「伝教大師錫杖（しゃくじょう）の湧き水」と書かれ、昔から多くの人たちに親しまれてきました。また病気の治癒や五穀豊穰を願う、祈禱水とされてきたともいわれます。

この大師の水は硬度が高いことから（1,000ml中のカルシウムは41mg）、知名度も高く、汲みに来る人は絶えません。津名病院を目指して行くと、看板があります。

（津名町 大師の水保存会資料より 撮影：山口真智子）

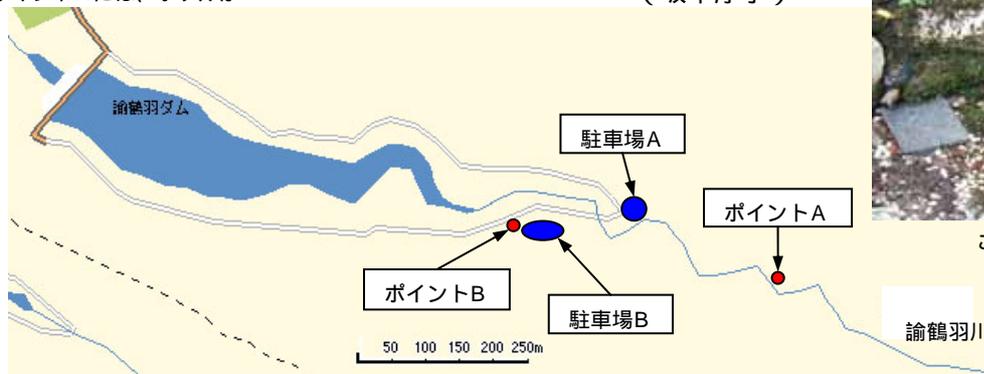
ゆづるは 諭鶴羽の湧き水



ポイントAには、ホタルが・・・

諭鶴羽ダムの奥まで湧き水を探しに行ってきました。2ヶ所あり、ポイントAについては、地図上では道がありませんが、湧き水場まで車で行けます。ただし、道沿いである為（ほとんど車は通りませんが）車は、少し下流の駐車場Aに止めた方が良いかも知れません。水の量が多く、知っている人はよく水を汲みに来るそうです。このあたりはホタルの里としても有名で、6月中旬から下旬の夕方、たくさんのゲンジボタルが飛び交います。駐車場Aは小さいのでこの時期は見物客の車でいっぱいになります。その場合は駐車場Bへ。ポイントBは、すぐ横が駐車場になっています。ただし、湧き水の量が少なく、目立たない為、何気なしに通りがかっただけでは気がつかないでしょう。また、水の出口が低く、ペットボトルに汲むには難ありますが、ポイントAよりもこちらの水の方が冷たく、おいしかったです。

（坂本厚子）



こちらがポイントB

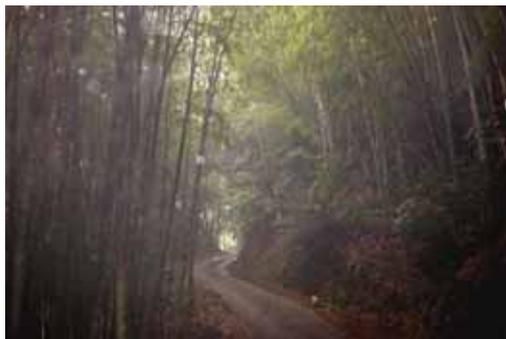
おいしみず 御井の清水

津名町佐野にある湧き水です。国道28号線の佐野小井バス停から、15分ほど坂を上ると竹林の中にひっそりとした取水小屋が見えてきます。栓皮（ひわだ）ぶきの屋根と竹の壁でできた小屋の前には、「史跡御井の清水」の石碑が建っています。



1,000ml中カルシウム29mg、ナトリウム18mg、マグネシウム5.6mg、カリウム3.2mg。ミネラルたっぷり、「まぼろしの名水」と呼ばれています。

（前野廣子）

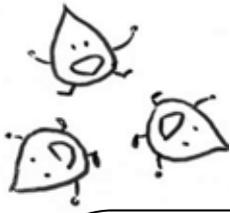


自然の中、野鳥の声を聞きながらの散策が楽しめます。

しみずあん 清水の庵

昔から、阿万地区は良質の水に恵まれ、酒、しょうゆ、酢などの醸造が盛んでした。中でも南淡町阿万下町の阿万小学校近くにある「清水の庵」の湧き水は付近の人たちが飲み水に利用し、愛されてきました。しかし、現在は付近の環境が変化し、水質も悪くなり、汲みに来る人もほとんどいなくなりました。幻の名水となった「清水の庵」ですが、今でもその名残だけは見るすることができます。（黒田有子）





いろいろな水について調べてみました。

おいしい水ってどんな水？

味は個人の嗜好もあり、いちがいには言えませんが、厚生省（現厚生労働省）の「おいしい水研究会」の調査結果によると以下の通りになっています。

- * 蒸発残留物（ミネラル）：30～200mg/ℓ
- * 硬度：10～100mg/ℓ
- * 遊離炭酸：3～30mg/ℓ
- * 臭気度：3以下
- * 残留塩素：0.4mg/ℓ以下
- * 水温：最高20度以下

含有成分の他に水のおいしさを決める要素として水温があげられます。一般に飲み物がおいしく飲める温度は、体温マイナス25度だと言われています。

軟水、硬水ってどんな水？

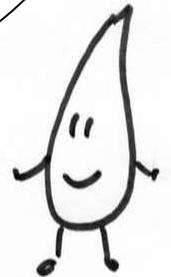
水にはカルシウム・ナトリウム・カリウムなどさまざまなミネラル成分（鉱物質）が溶け込んでいます。ミネラル成分が多く含まれると水の味は硬く感じられ、少ないと軟らかく感じられます。水の硬さを「硬度」といいますが、これらはミネラルの主成分であるカルシウムとマグネシウムの量を測定したものです。1リットル中100mg以下が軟水、200mg以上が硬水とされ、日本の水の場合はほとんどが軟水です。

一般的に硬い水は口に含むと引き締まった味がします。冷蔵庫で冷やせば、クリスタル感が一層強調され、よりおいしく感じると言われています。

一方、軟らかい水は口の中で優しく広がります。香りや風味を大切にする日本茶や紅茶などをいれるときに向いています。

ミネラルウォーターってどんな水？

特定の水源から取水した地下水に、加熱や濾過といった殺菌（除菌）がほどこされたものをナチュラルウォーターといい、この中でミネラルが地下で自然に溶け込んだものをナチュラルミネラルウォーターといいます。そしてナチュラルウォーターと同じ地下水が水源であっても、複数のミネラルを混ぜ合わせたり、人工的にミネラルを添加したりしたものをミネラルウォーターと呼びます。



海洋深層水ってどんな水？

海洋深層水とは、長い年月をかけて、海面下数千メートルの海底を静かに流れている海水のことです。海洋深層水には、マグネシウムをはじめ、多くの種類のミネラルがバランスよく含まれています。



アルカリイオン水ってどんな水？

アルカリイオン整水器から得られるpH値が9～10程度のアルカリ性の水です。アルカリイオン水は水道水に比べて、水酸化イオン(OH-)の割合が多く、カルシウムやマグネシウムなどの陽イオンが増えます。飲用することにより、慢性下痢・胃酸過多・消化不良・胃腸内異常醗酵に有効であることが認められています。

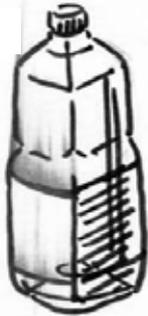
水分補給のポイント

朝1杯の水を習慣に

朝、水を飲むと、胃腸が目覚めてご飯が食べたくなり、ご飯を食べるとお通じもスムーズになります。

1日1リットルを目標に

1日に5回くらいに分けてコップに1杯ずつ飲むと、ちょうど1リットルくらい摂取できます。スポーツの後など、たくさん汗をかいた時には、水に天然の塩を少し入れると効果的。水が電解質になって吸収が早まります。



乾く前に飲む

のどの渴きがくる前に水分補給をすると、様々な代謝がうまくいきます。

お風呂上がりは、内と外から水分補給

お風呂上がりは、皮ふがふやけているので水分があるように感じますが、実は、たくさん汗をかいているので水分は不足した状態です。

* 内からの補給 出ていった汗と同じくらいの水を飲みましょう。

* 外からの補給 ウォータースプレーなどで、お肌にもたっぷり水分補給をしましょう。

おいしい水でおいしいご飯



軟水で炊いたご飯は、米の細胞がきれいな網目構造になり、ふっくらと炊き上がって粘りも充分にあります。見た目もつやつやとして綺麗です。

硬水でご飯を炊くと、カルシウムに植物繊維を堅くさせる作用があるため、粘りのないパサパサご飯になってしまいます。

ごはんを炊く場合、最も大切なのは、炊く時に使う水ではなく、洗米に使う水です。米はたっぷり水を吸い込んでご飯になりますから、その水が臭ければ臭いご飯になってしまいます。洗う前の乾燥した米は非常に吸水力が高く、とぎはじめの水を急速に吸収します。したがって炊き水だけではなく、とぎ水においしい水を使ってみてください。

梅しそご飯の作り



《材料》

米 3合
だし昆布 10cm角1枚
酒 小さじ1

青じそ 6枚*
梅干 6個*
白ごま 適宜

* 青じそ、梅干は好みにより加減する。



《作り方》

米をとぎ、酒を入れ、上に昆布をのせて普通に炊く。

青じそを縦に半分に切り、細かい線切りにする。梅干は実をちぎり、包丁でたたくように細かく切る。

炊き上がったご飯の昆布を取り出し、細かい線切りにする。

ご飯を飯切りなどにうつし、を混ぜ込む。

白ごまをふって、出来上がり。

ちりめんじゃこをふってもおいしい。