

愛犬との 美味しい暮らし。

キッチンから生まれる 愛犬のための手作りごはん

愛犬の食事に対する考え方は家庭ごとそれぞれですが、愛犬の健康につながるのであれば、どれも正解でしょう。なかでも今回は、キッチンでつくる愛犬のための手作りごはんに注目してみました。

ヒトと同じように様々な食材を使いながらも、気軽に作れる美味しいレシピをご紹介します。

『今日のごはんは何にしよう?』。そんな時、愛犬の食事を考えながら、それに合わせて家族の献立を考るというのも新しい発想が生まれて楽しいかもしれません。

愛犬のご飯作りも、素材選びから盛り付ける食器選びまで、もっとクリエイティブに楽しんでみませんか?



DELICIOUS LIFE WONDERFUL GOHAN



Fine oil 《良質なオイル》

良質なオイルはエネルギー源になるだけでなく、体内から脂肪酸を補うことで艶のある被毛や、美しい皮膚へと導きます。フケに悩む場合にもオススメです。エクストラバージンオリーブオイル、エクストラバージンココナッツオイル、えごま油、紅花油、亜麻仁油、青魚の油、ひまわり油などがあります。



Fish 《青魚》

コレステロールを低下させるタウリンやEPA、血をサラサラにするDHAなどが多く含まれる。血合いの部分も栄養素豊富。

Yogurt 《無糖ヨーグルト》

乳酸菌によってお腹の調子を整えることは、自己免疫力アップにも繋がります。骨や歯をつくるカルシウムも。



同じ発酵食品の納豆もオススメです。仕上げのトッピングに活用しましょう

愛犬手作りご飯にオススメの厳選食材

美味しい素材6選

いろいろな食材を、バランス良く少しずつ摂るのが理想的。



Banana 《バナナ》

たっぷり含まれた食物繊維がお腹の調子を整えてくれます。コレステロールを抑える作用のあるポリフェノールも豊富。



過剰摂取と、アレルギーの発症に気を付けてあげましょう。



種は必ず取り除き、茹でて細かくしてあげましょう。

Pumpkin 《かぼちゃ》

豊富に含まれるβ-カロテンは、ビタミンAに変換され、粘膜、皮膚の健康や免疫力のアップにつながると言われます。

Soy milk 《豆乳》

水分補給のために、ご飯の水分を多めにするのがオススメです。アミノ酸を多く含む豆乳は料理に大変使いやすい素材。



甘みをつけていない無調整豆乳を使いましょう。

野菜、肉、魚、どれもが自然の恵みであり、多種多様な栄養素をたっぷり含んでいます。できるだけ、無添加、オーガニックなど、安全な素材を選んで取り入れましょう。また、栄養があるからといって、過剰に摂取してしまえば、食事全体の栄養バランスが崩れてしまいます。色々なものを少しずつ取り入れるようにして、栄養バランスに気を付けましょう。愛犬の食事を考えていると、自分たちの食事の栄養バランスも見直せそうです。

愛犬のために作る愛情ごはん

アレンジを楽しむ



愛犬との、健康でナチュラルなライフスタイル

「エコロジカルドッグライフ」を提唱する戸松寛人さんに、『愛犬の健康な食生活』について、お話を伺いました。



戸松 寛人 Hiroto Tomatsu

愛犬のエコロジーブランド「わんのはな」代表。初代看板犬/バスターの食物アレルギーをきっかけに1999年よりドッグフードの情報収集をスタートしました。

24代目看板犬
ポーくん

愛犬に、安心できる素材で美味しく楽しめる食事を。愛犬と人の幸せな共生を目指す『わんのはな』の戸松さんは、愛犬の健康管理の一つとして手作りご飯を薦めています。食事として口から入る物がカラダを作っているのは、人も犬も同じこと。私達も、自分の健康のために食事に関心を持つことは多いですね。それならば、家族である愛犬の健康のためにも食事を見直したいもの。素材が安心できるものであるか、不必要な添加物が入っていないか、栄養バランスはきちんと取れているのか。そう考えていくと、新鮮な素材を選び、その場で調理し、出来たてを食べられる手作りご飯は、愛犬にとって健康の源となることは間違いないでしょう。さらに、そのご飯を、食べて美味しく、体にも嬉しいものに仕上げるのが、飼い主の『愛情』というスパイス。愛犬の健康を考え、その日の体調をみながら、ご飯を作る。その愛情はきっと愛犬にも伝わるはずです。ちよつぱり手を加えてあげる、それだけでも愛犬と飼い主の絆がより一層深まるのではないのでしょうか。そして何より、『美味しさを楽しむこと』。犬だって、同じものばかりでは飽きてしまうはず。多くの食材を栄養バランスよく楽しませてあげたいですね。

半手作り食を取り入れて無理なく続けること。仕事や家事で忙しい飼い主にとって、なかなか手間や時間をかけられない時もあります。材料も突き詰めればコストがかかってしまい負担が大きくなってしまいうもの。そうなるもメニュー作りが大変に感じてしまいますよね。戸松さんのアドバースは、『完璧を目指さずに、手抜きをしながら楽しむこと』。飼い主が、手間やコストで無理をしてマイナスの感情を抱きながら作ってしまった、家族である愛犬はその空気を敏感に感じてしまうかもしれません。かえってそれが、愛犬にストレスとなってしまうことも考えられます。あまり難しく考えすぎず、決して無理をせず続けることが最終的には愛犬のためでもあるのです。そこで戸松さんがオススメするのが『半手作り食』という考え方。手作り食の一部に、できあいのものを利用することで、ちよつぱりと手抜きをした手作りご飯です。たとえば、ドッグフードを数種混ぜて、おやつをトッピングするだけでも栄養価があります。スープやヨーグルト、オイルをかけてあげるのも簡単にできますよね。休日と平日で、メニューにメリハリをつけながら手作り食を取り入れるのもいいかもしれません。

「わんのはな」には、手作りご飯をつくるのに役立つフードが豊富に揃っています。穀物を使ったベースフードや、ココナッツオイル、ドライフルーツなどどれも安心できる素材や製法にこだわったものばかり。右記のレシピにはボノサルテベースDRYをドライフード代わりにつかうのがオススメ。



愛犬のエコロジーショップ わんのはな

駿東郡清水町堂庭199ナチュラルビレッジ内
☎055-971-1444 ●10:00～17:00 ●火曜定休
<http://wannohana.com/>

冷蔵庫にある身近な素材で簡単アレンジレシピ



鶏ささみのトッピングご飯

- 鶏ささみ肉を食べやすい大きさにカットし、茹でます。
- 茹でたスープを冷ましたら器に盛ったドライフードにかけます。
- みじん切りした生野菜と、茹でた鶏ささみ肉を盛りつけます。
- 無糖ヨーグルトをトッピングし、仕上げにエクストラバージンオリーブオイルをかけて完成。

DELICIOUS LIFE WONDERFUL GOHAN



Homemade Dog Food Recipe



ルフィパパのレシピ

野菜たっぷり！5色丼

- 材料**（レシピ提供：植田政彦さん）
- ごはん……………適量
 - 卵……………1個
 - 人参……………1/2本
 - ツナ缶……………1/2缶
 - オクラ……………3本
 - プチトマト……………3個
 - 牛豚合挽き肉……………50g
 - すりごま……………適量
 - オリーブオイル……………適量
- 作り方**
- ① 卵とすりごま小さじ1杯を混ぜてオリーブオイルをひいたフライパンで炒り卵を作る。
 - ② すりおろしまたは千切りにした人参とツナ缶・すりごま小さじ1杯を炒めて人参しりを作る。
 - ③ 挽き肉とすりごま小さじ1杯を炒めて挽き肉炒めを作る。
 - ④ オクラは電子レンジで加熱し、種を取り除いて細かく切る。
 - ⑤ プチトマトは細かく切る。
 - ⑥ ごはんの上に盛り付ける。



フライパン一つで
どんどん炒めちゃう
お手軽レシピだよ

団野ママのレシピ

おもいの冷製ポタージュ

- 材料**（レシピ提供：団野真奈美さん）
- サツマイモ……………1/2本
 - じゃがいも……………1個
 - 豆乳……………200 cc
 - （ヤギミルクでつくるのもオススメ！）
 - 生野菜……………適量
- 作り方**
- ① サツマイモとじゃがいもをサイコロ状に切つて茹でる。
 - ② ①の少量を具用に取り分けて、残りを鍋の中でピューレ状にすりつぶす。
 - ③ 豆乳を加え中火で3分煮る。
 - ④ スープを冷ましたら、取り分けておいた具と一緒に皿に盛る。
 - ⑤ お好みで、細かく刻んだ生野菜をトッピングする。

食後の落ちた時に
作ってもらいたい一品。



シラスとキュウリの混ぜごはん& トマト煮込みハンバーグ

こむ・シル・つぶちゃんママのレシピ



- 材料**（レシピ提供：西ノ原美知子さん）
- 《シラスとキュウリの混ぜごはん》
 - ごはん、キュウリ、釜揚げシラス
 - 《トマト煮込みハンバーグ》
 - 牛豚合挽き肉、パン粉、卵、
 - ブロッコリー、
 - じゃがいも、人参、
 - カボチャ、大豆、
 - 無塩トマトジュース
 - （1匹分40g目安）
- 作り方**
- ① 挽き肉・パン粉・卵を混ぜて丸め焼く。（油不使用）
 - ② 野菜は食べやすいサイズにカット
 - ③ ある程度焼けたところで、ハンバーグの半分弱の高さぐらいの水と野菜を入れて煮込む。
 - ④ 煮えてきたら無塩のトマトジュースを入れ、ひと煮立ちしたら完成。

分量は
お好みで！



わんのはな戸松さんのレシピ

家族の食事と一緒に作れる愛犬ごはん

鮭とブロッコリーの豆乳リゾット

わんのはなの戸松寛人さんの料理のモットーは、無理なく作りやすいことと、たくさんの素材を取り入れられること。魚、野菜、発酵食品を使ったリゾットなら栄養満点。家族の食事と一緒に作ることができるのも、食事の準備が楽になるし、一緒に食べられるのも楽しいですね。

- 材料**
- 生鮭……………1/2切れ
 - 炊いた白米……………お茶碗1/3杯
 - 豆乳……………150cc
 - ブロッコリー……………1かけ
 - しめじ……………5〜6本
 - 生野菜……………適量
 - 納豆……………適量
 - EXVコconaツツオイル……………小さじ1杯程度
 - ※分量は愛犬の食べる量に合わせて調整してください。



納豆の香りは意外と犬も大好き。
鮭とブロッコリーは
つかえないように小さくしてね。

- 作り方**
- ① ブロッコリーとしめじを、細かく刻む。鮭は丁寧に骨を取り除き、小さく切る。
 - ② ブロッコリーとしめじを炒め、火が通ったら鮭を加えてさつと火を通す。
 - ③ ごはんと豆乳を加え、中火でかき混ぜながら3分ほど煮る。
 - ④ ある程度冷ましたら、細かく刻んだ生野菜や、納豆をお好みでトッピングする。
 - ⑤ 最後に融かしたエクストラバージンコconaツツオイルをかける。