

安心・簡単・作り置きOK!

獣医師が考案した長生き犬ごはん



A5 縦型 128p 定価:1,650円(税別)
 著:林 美彩 監修:古山範子

これから手作りごはんを始める方に向けて、季節のごはんから、ハレの日の特別レシピ、ワンコの食事と健康に関するQ&Aなど、愛犬の食と健康の基本を丁寧に解説。

安心・簡単・作り置きOK!

獣医師が考案した長生き猫ごはん



A5 縦型 128p 定価:1,650円(税別)
 著:林 美彩 監修:古山範子

愛猫のための手作りごはんの基礎が詰まった一冊。手作り食への移行方法から季節のごはん、飼い主さんも一緒に食べられるおすそわけレシピなどを提案。

ISBN978-4-418-22401-2

C2077 ¥1500E

世界文化社

定価: 本体1,500円 +税



9784418224012



1922077015000



獣医師が考案した「一汁一菜」長生き犬ごはん
 著:林 美彩 (獣医師) 監修:古山範子 (獣医師) 世界文化社

一汁 一菜

獣医師が考案した/
長生き犬ごはん
 こたわりの安心レシピ&作り置きOK!

ワンちゃんも
 一緒に健康!



著:林 美彩 (獣医師) 監修:古山範子 (獣医師) 世界文化社

著:獣医師

林 美彩 (はやし みさえ)

毎日の食べるもので体が作られていくという周囲の教えのもと、学生時代に飼っていた愛犬+畜を迎えたことをきっかけに、手作り食を学ぶ。大学卒業後は、西洋医学・代替療法両方の動物病院の勤務、サプリメント会社での相談対応に従事。西洋医学と代替療法の良いところを融合させた治療、病気にならない体作り、家庭でできるケアを広めるため、2018年3月に「chico どうぶつ診療所」を開院。現在、全国より数々の相談を受けている。獣医保健ソーシャルワーク協会所属。

監修:獣医師

古山 範子 (ふるやま のりこ)

神戸大学獣医学科卒業。愛猫4匹と暮らし、手作り食を中心に犬猫の養生法を提案する、犬猫養生Harmonyを主宰。中山動物病院(多々摩市)非常勤講師。ペットのためのホリスティックケアセラピスト養成講座講師。日本獣医ホメオパシー学会認定獣医師。日本ペット栄養学会会員。日本獣医動物行動研究会会員。国際重慶師。獣医保健ソーシャルワーク協会所属。





一汁



一菜

獣医師が
考案した！

長生き犬ごはん

こだわりの安心レシピ&作り置きOK

著：林 美彩（獣医師）
監修：古山 範子（獣医師）

世界文化社

愛情いっぱいの一汁一菜を
はじめてみませんか？

はじめてに

まずは本書を手にとっていただきありがとうございます。

“一汁一菜”と聞くと、どんなイメージを持ちますか？

「難しそう」「続かない」でしょうか？ それとも、
「わが子の健康には気をつけてあげたいから、やってみよう！」でしょうか。

確かに2品作るのも、物理的に少し時間がかかるかもしれません。
しかし、「長生き一汁一菜」は決して特別ではなく、難しくありません。

まず、使っている食材は近所の
スーパーマーケット（一部を除く）で売っているものばかり。

日本には春夏秋冬があるので、
できれば季節の旬のもの、栄養価の高いものを
選んでほしいですが、それは人間の食事でも同じこと。
メニューもワンコが食べてはいけないものや調味料を使わなければ、
私たちの献立と近いものになるので、結果的に時短になるはずです。

ただし、人間の味ではワンコには濃すぎるので
味つけする前に必ず取り分けましょう。

まずは「難しい」と思わず、作ってみてください。
基本は具材を切って、焼いたり、蒸したり、煮たりするだけ。

さらに作り置きも可能です。
この長生き一汁一菜によって、ワンコを含む家族全員が
笑顔になってくれたら、この上なく幸せです。

CONTENTS

- 2 はじめに
- 6 著者・林美彩×監修・古山範子 対談
- 10 本書の使い方
- 12 ワンコに与える分量を知ろう
- 13 ワンコは水分も大事
- 14 基本、一汁一菜も考え方は「薬膳」です

25 〈第1章〉春の一汁一菜

- 26 あじの青じそ巻き、とろろ昆布と納豆のスープ
- 28 キャベツの炒めもの、鶏もも肉のフォー
- 30 たらと彩り野菜の蒸し焼き、かきとトマトの豆乳スープ
- 32 豚もも肉と厚揚げのあんかけ、はまぐりとブロッコリーのお汁
- 34 鶏もも肉と野菜のオレンジ炒め、豆腐と菜の花のお汁
- 36 かつおのたたきカルパッチョ風、大根とわかめのお汁

46 COLUMN 一緒においしい、おやつレシピ1

47 〈第2章〉夏の一汁一菜

- 48 さばのオムライス風、きゅうりとヤングコーンのスープ
- 50 鶏もも肉と野菜のホイル包み、水菜と赤パプリカのお汁
- 52 豚肉と冬瓜のトロトロご飯、なすとパプリカのお椀
- 54 牛肉とゴーヤ炒め、貝柱とはとむぎの卵スープ
- 56 鮎ご飯と小松菜とにんじんナムル、きぬさやと桜えびのお吸いもの
- 58 レタスと卵炒め、野菜のゼリー寄せ

68 COLUMN 一緒においしい、おやつレシピ2

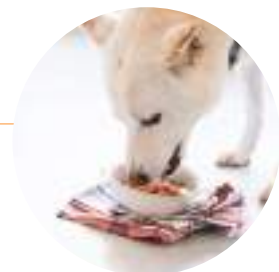
69 〈第3章〉秋の一汁一菜

- 70 まぐろと野菜の蒸しもの、きゅうりと卵のスープ
- 72 牛すき風のせ菜ご飯、あさりと冬瓜のお汁
- 74 鶏肉とさつまいものホイル包み、小松菜とじゃがいものポタージュ
- 76 かわいいのあんかけご飯、しらすとパプリカととろろ昆布のお汁

- 15 ワンコの適正体型を知っておこう
- 18 「長生き一汁一菜」3カ条
- 20 基本の作り方① 一菜編
- 22 基本の作り方② 一汁編
- 24 ワンコへの与え方



- 38 豚肉のビーフン、桜えびとキャベツのスープ
- 40 豚肉の春巻き、かぼちゃと豆腐のお汁
- 42 春菊と鶏レバーのバスタ、そら豆のポタージュ
- 44 いわしのソテー、しじみとたけのこのお汁



- 78 ローストビーフ丼、れんこんとえのきたけのポタージュ
- 80 豚もも肉と梨のビーフン、山いもと卵のスープ
- 82 鮭のホイル焼き、さつまいものポタージュ
- 84 豆腐ハンバーグ、あおさと大根のお汁
- 86 チンジャオロースー風、しめじとなすのお汁
- 88 さんまの卵とじ、たけのこと里いものお椀



90 COLUMN 2～3日に1回、与えたい「臍物」

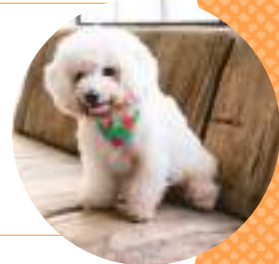
91 〈第4章〉冬の一汁一菜

- 92 ぶりとかきの野菜炒め、里いものポタージュ
- 94 高野豆腐とブロッコリーのグラタン、牛もも肉のポトフ
- 96 厚揚げと帆立貝のビーフン、鮭ともやしのお椀
- 98 さばのみぞれ煮、小松菜とわかめのお汁
- 100 豆腐と鶏肉のミートソースバスタ、小松菜の軟骨スープ
- 102 なすの豚ロース肉巻き、たらの白子とキャベツのお椀
- 104 牛ひき肉のキーマン版、かぶのお椀
- 106 かぼちゃのいとこ煮、けんちん汁風うどん
- 108 鶏肉のバリバリ焼きとスクランブルエッグ、カリフラワーとブロッコリーのお汁
- 110 鶏そぼろのあんかけそば、まぐろと大根のお椀

112 COLUMN お役立ちアイテムを紹介！

113 〈第5章〉犬種別 食事や生活で気をつけること

- | | | |
|-----------|----------|-------------|
| 114 小型犬 | 117 短頭犬種 | 119 スパニエル犬種 |
| 116 テリア犬種 | 118 日本犬種 | 120 大型犬 |
| 118 短足犬種 | | |



121 〈第6章〉一汁一菜のQ&A

- 122 一汁一菜ってワンコには難しそう!?
- 128 与えてはいけない食材は?
- 126 ワンコの食物アレルギーに気をつけよう!

- 130 旬の季節を知る食材表
- 134 あとがき

※本書編集ページに記載されている商品は、原則として税込価格であり、2021年12月25日現在のものです。本体価格や店舗情報は諸事情により変更されることがあります。また、掲載した写真の色や素材感が、実際の商品と若干異なる場合があります。あらかじめご了承ください。

著者：林美彩 × 監修：古山範子
MISAE HAYASHI NORIKO FURUYAMA

“食材からワンコの好みや体質を知り、
飼い主さんとのコミュニケーションも図れるのは
一汁一菜ならでは!”



一汁一菜とは、主食（白米や玄米など）に、汁もの（味噌汁など）一品と、おかずを添えたものであり、日本の伝統的な食卓法（＝粗食）を指します。

今回、ワンコの一汁一菜を考えた
おふたりに、その良さをお伺いしました。



—なぜ、ワンコに一汁一菜を？

林 従来は一汁一菜（＝粗食）というと、質素な食事を意味する言葉でしたが、日本のバランスの取れた伝統的な食事こそが「一汁一菜」です。飼い主である私たちの食事法としても見直されていますよね。家族のひとりでもあるワンコのために、旬の食材を選びながら、一緒に四季を感じたり、食材本来の味わいを楽しむことができることは素晴らしいと思いました。

古山 あとは（汁ものから）水分も摂れるという具体的な利点もありますね。また、人間とワンコの食事を別々に調理するとかかなり時間を要しますが、（最後に取り分けて、飼い主さん用には調味料を、ワンコにはそのまま与えると）一度で完成して時短になります。手の込んだペアレシビを飼い主さんとワンコが食べられるのは幸せですね。

林 汁ものやおかずを分けることで、早食い防止にもなります。ただし、一汁一菜を毎日与えるとなると、ミネラルが不足しがち。そのため、P.90のレバーなどの臓物やP.125のサプリメントを追加することをおすすめします。まずはレシピの食材の7割くらいの量から始めて、ワンコの食いつきや体重変動、排泄物の状態を見て、量を増やしていくのがベストです。

古山 栄養バランスなどが気になる方は週1回でもいいと思います。人によっては、毎日頑張って作るとなると疲弊してしまいます。心に余裕がないとワンコの気持ちも沈みがちに。そんな場合は、特別な日に一汁一菜と考えるのもいいと思います。





ワンコの一汁一菜を作るにあたり、 気をつけることはありますか？

林 野菜やお肉などは、必ずワンコが食べやすいサイズに切ってあげることが大事です。本書の写真ではあえて崩したり切ったりせずに紹介していますが、そのまま与えてしまうと、消化不良を起こしてしまったり、丸飲みすることでのどに詰まらせてしまうことも考えられます。また、そのままでは熱すぎる料理は必ず人肌に冷ましてから食べさせてください。

古山 当たり前のことですが、ワンコが食べたら危険な食材（P.128～129）もたくさんありますので、それは注意してほしいです。例えば、私たちが食べるお鍋にはワンコが食べられないねぎ類などがよく入っていますが、ねぎと同じ鍋で煮込んだチキンをあげるのも厳禁です。ねぎのエキスが浸み込んでいるので危険だからです。

林 ねぎ類などを切ったりした包丁やまな板は、ちゃんと洗ってから使うことも大事ですね。

「ワンコに一汁一菜」と聞くと、 構えてしまう飼い主さんもいるかもしれません

林 気軽に作ってほしいですね。飼い主さんがしんどいと思った日はドッグフードと併用してもいいと思います。

古山 ワンコと飼い主さんのコミュニケーションツールになればいいですね。また、余談ですが、日本は自然災害が多いので、いざというときに食べられるものが多いほうが、ワンコにとってもいいかと思います。



手の込んだペアレシピを
食べられるワンコは
幸せですね。

NORIKO FURUYAMA

長生き一汁一菜のPOINT

- ✓ 消化に負担のかかる野菜などは細かくする。
- ✓ 熱い料理は人肌程度にして与える。
- ✓ 一菜を与えてから一汁を！ 一汁から与えると胃液が薄まる可能性も。
- ✓ ミネラルが不足しやすいのでサプリなどを併用して。
- ✓ 一汁と一菜を混ぜて与えてもいい！

ホップ（＝食事のトッピングから）、
ステップ（＝食事の半分だけ）、
ジャンプ（＝食事全部）で、
一汁一菜に
替えてみてください！

MISAE HAYASHI



HOW TO USE THIS BOOK

本書の使い方

「作る前に」…必ず読みましょう!

与え方は

🐾一菜 → 🐾一汁で

基本の食べ方は、🐾一菜を与えてから、🐾一汁を与えましょう。一汁から与えてしまうと、胃液が薄まる可能性もあります。

鉄、亜鉛、カルシウムは積極的に補給!

一汁一菜レシピでは、ミネラルが不足する可能性がある所以要注意です。それぞれの必要量を食材で補おうとした場合、食べるには莫大な量であったり、他の栄養素が過多になる可能性もあります。食材だけで考えると、食事全体のバランスが取りにくいので、ミネラルはサプリメントなどを併用しながら上手に与えましょう!

食材の分量は
⑤5kgの
小型犬の1日の
摂取カロリー

・『獣医師が考案した 長生き犬ごはん』とは異なり、一汁と一菜でカロリーを計算しているため、「今日は一汁を作るのやめた!」など、どちらか片方しか作らないとなると正しいカロリー摂取ができません。「一汁一菜」のセットで摂取することをおすすめします。
・ワンコの年齢、運動量、消化能力、おやつの有無でも変わってきますので、まずは記載量の6~7割の分量で始め、食べ方や体調など様子を見て、「増やす」「減らす」を決めてください。

※⑤の体重からみた与える分量はP.12~13を参考に!

野菜、魚などの
刻み方にも工夫を

ワンコは野菜の消化が苦手。できるだけ、細かく刻みましょう。フードプロセッサーがあれば活用してください。また、魚の骨は必ず取ってから調理を!

ペアレシピを作る場合は
ワンコの摂取カロリーと
与えてはいけない食材に
注意を!

1日分(2回分)を作る場合は、1食分は冷凍保存すれば、3~5日は持ちます。夜は別のレシピで手作り食を与えるのもいいでしょう。また本書の料理はワンコと飼い主さん(私)のペアレシピとしても使えます。その場合は、ワンコの摂取カロリーを計算した上で飼い主さんの分を作りましょう。また、P.128~129の与えてはいけない食材を入れる場合は、必ずワンコの分を取り分けてから加えて、調理しましょう。

🐾 一汁

🐾 一菜

ワンコに与える分量を知ろう

毎日カロリーを計算するのはなかなか困難です。

そのため、愛犬の体重によってメインとなるたんぱく質（肉または魚）を決めましょう。炭水化物は少なめに。



（基本は）

たんぱく質（肉・魚）

野菜

炭水化物（いも類・穀類）

約 1 : 0.8~1.2 : 0.3~0.7

（がん疾患の場合は炭水化物を減らし、たんぱく質をプラス）

食事の割合（本書5kgのワンコを1とした場合）

犬の体重	食事量 (g/日)	8kg	1.4
1kg	0.3	9kg	1.6
2kg	0.5	10kg	1.7
3kg	0.7	15kg	2.3
4kg	0.8	20kg	2.8
5kg	1	30kg	3.8
6kg	1.1	40kg	4.7
7kg	1.3	50kg	5.6

上記のバランスやレシピのグラム数はあくまでも「目安」です。犬によって胃の許容量や消化能力、運動レベルなどで食事のバランスや食べる量が変わります。

本書の料理を与える場合、まずは目安量の6~7割程度から始めて、体調や体重、血液検査の変化などを見ながら、徐々に量を増減してください。逆に運動量の多い成犬は、全体を1.2倍にしてもOK。ドライフードやウェットフードと併用する場合には、減らした分の半分くらいの量をトッピングしてあげてください、トータルでバランスが取れていればOK！

ワンコは水分も大事

犬は体重の約70%（子犬は約80%も！）が水分でできています。ですので、体内の水分を失うと体の働きに支障が生じ、最悪の場合、死に至ることもあります。

実際には普段食べているフードの水分量や季節、年齢によっても左右されます。

水分の役割はいろいろありますが、夏場や暑い時には水を飲んで血液を循環させたり、おしっこをすることで体温調節を行っています。また、それ以外にも体の成長や維持に必要なホルモン、酵素、酸素、電解質などを全身に運んだり、毒となる老廃物を尿として体外に排泄するためにも必要なのです。



（1日に必要な水分量の計算式 ※フードの水分も含む）

体重 (kg) を 3回かける。 >> $\sqrt{\text{（ルート）}}$ を 2回押す。 >> $\times 132 \text{ ml}$

※電卓に $\sqrt{\text{（ルート）}}$ ボタンのあるものをご使用ください。



「旬のもの」をワンコに!

基本、一汁一菜も考え方は「薬膳」です

食材には五性（熱性、寒性など）があります。季節を問わず、体調、体質に合わない食材をなんでもかんでも与えすぎると、五臓＝漢方でいう5つの内臓（肝・心・脾・肺・腎）に負担をかけてしまいます。また、旬のものは栄養価が高いため、積極的に取り入れましょう。

食は毎日のこと。それが365日続くのです。

「医食同源」の言葉があるように、医も食も、健康を保つためには欠くことのできないもので源は同じ。日本の四季折々の食材を使いながら、少しでも薬膳の考え方をプラスすることで、健康と幸せな時間をワンコと共有できます。

春は肝の季節

「気」の滞りを改善し、血流を促す緑黄色野菜をふんだんに!

夏は心の季節

「心」に余分な熱をためない食材を!

秋は肺の季節

「肺」に潤いをもたらすような乾燥から守ってくれる食材を!

冬は腎の季節

精を補い、水分バランス調整を心がけて!

土用は脾の季節

土用というと夏のイメージがあるかもしれませんが「季節の変わり目」を表します。消化器に負担をかけない食材を使いましょう。

ふむ ふむ



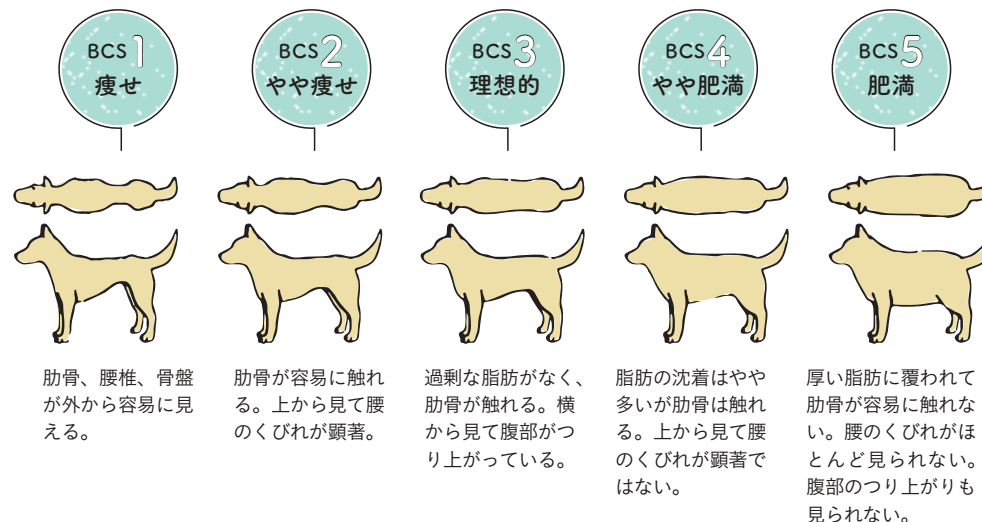
まずはワンコの適正体型を知っておこう

ワンコは同じ犬種でも骨格差があるので、個々によって適正体重はバラバラ。そこでワンコの体を見たり触ったりして、その体型を5段階で評価する方法をBCS（ボディコンディションスコア）といいます。ポイントは、肋骨と腰です。犬種や体格によって若干の違いはありますが、5段階評価の場合「スコア3」の理想的な体型を目指してコントロールしましょう。

体型 CHECK リスト

- ☑ 横から見て、ウエスト部のくびれをチェック。
- ☑ 真上から見て、腰のくびれ具合をチェック。
- ☑ 肋骨がなでて触れるかをチェック。
- ☑ ウエスト部に触れてくびれ具合をチェック。
- ☑ 背骨の突起、腰骨を触れられるかをチェック。

BCS（ボディコンディションスコア）



出典：『飼い主のためのペットフード・ガイドライン〜犬・猫の健康を守るために〜』（環境省）

BCS
4~5

肥満の子 はここに気をつけよう

運動不足とカロリーの摂りすぎが大きな原因。
食事は適正量でも、家にいることが多くなれば
おやつを与えすぎて、その結果、食べすぎなどにな
る場合もあります。シニアになると、
あまり運動ができなくなるため太ることも。
また代謝の低下も要因になりますので、代謝を促す
食事を与えましょう！



肥満の子のリスク

心臓病、糖尿病、高血圧、
高脂血症、関節疾患、尿路
結石など。

食べさせ方の工夫

低カロリーの食材を使い、
ゆっくり食べさせることが
大事です。また、とろみを
つけると満腹感も出るので
おすすめです。

おすすめ食材&与え方

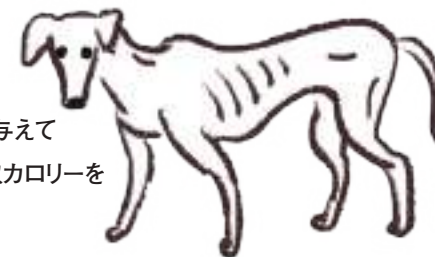
脂身の少ない肉・魚・
野菜を多め、炭水化物控えめ、
低GIの炭水化物
(春雨、オートミール、玄米、
さつまいもなど)、
しらたきでかさましなども！



BCS
2~1

太れない子 はここに気をつけよう

肋骨、腰椎、骨盤が上や横から容易に見えたり、
腰のくびれと腹部のつき上がりが顕著な子は
太れないタイプの子です。年齢・体重に応じた量を与えて
いても、運動量の多い場合は、消費カロリーが摂取カロリーを
上回ってしまうことで太れない場合もありますが、
脂肪や筋肉量の減少や食欲や吸収能力の低下に
よることもあります。「元気がない」「食欲がない」など思い当たることが
あるとしたら、病院などで原因を突き止めて早めの対処を。



太れない子のリスク

栄養失調、骨密度低下、
筋肉量が少ないことによる
代謝の低下。

食べさせ方の工夫

ゆっくり食べさせる、
回数を分ける、
消化酵素を追加する
(サプリメントでもいい)。

おすすめ食材&与え方

消化酵素を豊富に含む野菜(大根、かぶなど)を追加。
炭水化物(消化しやすいようにお粥にしたもの)を少し増やす。
粘膜の強化、例えばビタミンA(緑黄色野菜)を増やす。
亜鉛(かき・帆立貝・レバー)を増やす。
ビタミンD(きくらげ)を増やす。
その他、干しいたけ、ししゃも、しらすなども◎。



日本の伝統的な食事法を生かした、
まったく新しい食事法

「長生き 一汁 一菜」3カ条

その

1

旬の食材をたっぷりとシンプルに！

体質と合わせると我が子の養生に

年間を通して出回る野菜でも旬のものは栄養価が高く、食材が持つ「五性」も夏の野菜は体の熱を落ち着かせるもの、冬の野菜は体が温まるものなど、その季節の養生

につながる特性を持っています。旬のものを取り入れつつ、そこに体質を併せて食材を選ぶことが我が子の養生に！

その

2

味つけも調理もシンプルに

ビタミンL (LOVE) も忘れずに！

旬のものは香りも味も格別です。ワンコには食材の持ち味を生かして、おいしく味わってもらいましょう。調理も煮る、焼く、蒸す

という簡単な工程ですが、これらが丁寧に作られることでビタミンLがたっぷり含まれた食事になります。

その

3

調理法も多彩に取り入れて

ワンコの嗜好性を広げましょう

鎌倉時代に禅寺を中心として広がった日本食事形式「一汁一菜」。今回はその時代からの一汁一菜を参考にしているものの、これはまったく新しいワンコのための

「長生き一汁一菜」です。同じ食材を使っても調理法によって嗜好性が変わります。いろいろと工夫をし、我が子が喜んで食べてくれる食事を目指してください。

自律神経が整っていく

納豆など日本に昔からある発酵食品を継続的に摂ることで、自律神経のバランスが改善し、腸内環境が整い、血液がサラサラになります。さらに老化のスピードも緩やかになります。

水分が多く摂れる

「長生き一汁一菜」によって食事と一緒に水分が摂れるので、自然と飲水量を増やすことができます。また粉ゼラチンを溶かして冷やし固めたゼリー状にして、食べる水分補給する方法もあります。食感が変わることによって「飲む」ではなく「食べる」という新たな形での水分補給が可能になるのです。

早食い防止に

ワンコは人間の唾液に含まれるような消化酵素を持たず、味を感じる味蕾の数も少ないため、“味わって食事をする”という習慣がありません。これらの体の構造や本能（特に食に執着心が強い子）から、つい早食いになってしまいます。しかし、「長生き一汁一菜」ならば短い間隔で2回食事ができるので、物理的に早食い避け、さらには複数回、食べられる喜びがあるため、ワンコも満足感を味わえます。

飼い主さんも食べてOK！

今まで別々に作っていたワンコと飼い主さんの料理を1回で作れるので時短！ もちろん、調味料やワンコに与えてはいけない食材を入れる場合は“取り分けてから”が大前提。見た目はまったく同じ料理を食べることができ、愛犬との絆が深まることでしょう。

HOW TO MAKE BASIC

>>> 基本の作り方 ①

たんぱく質(アミノ酸)、
炭水化物が摂れる、

🐾 一菜編

「面倒くさい!」と思っている方もいるかもしれませんが、
「炒める」「煮る」「蒸す」「オーブンで焼く」
というくらいで、実はとても簡単です。

具材は細かく切り刻みましょう



野菜などは消化しづらいので、最低、
これくらいは刻みましょう。フードプ
ロセッサーでも結構です。春雨、うどん、
パスタなどの炭水化物も3〜4
cmくらいに切り刻み、表示時間より
長めにゆでて柔らかくしましょう。



特にシニア犬や
胃腸の悪い子は内臓に
負担をかけないように!

保存方法

冷凍保存

1食ずつに分け、
冷めたら冷凍庫に。



3〜5日で
与えきましょう!



にこごり風

寒天4〜6gを水で溶かし、2分沸騰させ
たら、粗熱を取り、容器に入れて具が均一
になるように整える。
※粉寒天はそのまま入れて構いません!



基本の調理法



COOKING
METHOD 1
炒める

フライパンや鍋に、細かく刻んだ食材を入れて
素早くかき混ぜます。基本的に、炒めると
きは少量のオリーブオイルなどをひいてから、
食材を入れます。火が通るまでの時間はそれ
ほどかかりません。



COOKING
METHOD 2
煮る

水やだし汁の中に入れて加熱します。
食材に火が通ったら、食べられる状態
に。



COOKING
METHOD 3
蒸す

蒸気の中に食材を入れて、
間接的に火を通す調理法。
とはいえ、蒸し器などは
使いません。鍋に水を入
れ、その蒸気で食材を加
熱します。栄養素の流出
が少ないのが特徴です。



COOKING
METHOD 4
オーブン

対流熱を利用して温度を高めて食材に
じっくり熱を加えていきます。オーブ
ンは時間をかけて食材の中まで火を通
していきます。中心まで熱が通りにくい
ブロック肉やグラタンなどを焼くと
きに適した調理法。