



「お父さん食堂」 オンライン料理講座



レシピに頼らなくても
料理のチカラ（料理マインド＋基礎力）で、
「家庭の味」を作る料理メソッドプログラム。

「お父さん食堂」オンライン料理教室は、
あなたただけに対応した、あなただけの料理教室です。

料理のマインドセット
(考え方、捉え方)



料理の基礎力
(ダンドリ、味付け)

- ・料理のマインドセット (考え方、捉え方)
- ・料理の基礎力 (ダンドリ、味付け、知識)

を学び、身につけることによって、

レシピに頼らず、
自分の力で料理のチカラを高め、
「家庭の味」を作ることが
できるようになります。

料理は毎日続くもの。
料理は、何年も、何十年も続くもの。



お伝えするのは、
家族のため、将来のための、
一生モノのメソッドです。

「お父さん食堂」オンライン料理教室では、
一生モノの和食料理の基本を身につけることができ、

料理の仕組みがわかることにより、
どのような料理にも対応できるスキルを習得できます。

**レシピを見ても上手にできない。から、
レシピに頼らなくても作りたい料理を作れる**に変わります。

それと同時に、

和食のメリット、栄養の摂り方、食事の食べ方、

何を意識して調理すればいいのか？
何を注意して食べればいいのか？

を知ることができ、

料理だけでなく、



**将来の身体作り、健康のために
食生活、食習慣をどうすれば良いのか**

を学べます。

こういう方にオススメです

- ・料理のレパートリーの増やしたい方。
- ・料理を自信をもって楽しみたい方。
- ・料理に時間がかかり、効率よく行いたい方。
- ・「家庭の味」を作り、受け継ぎたい方。
- ・料理教室に通っても変わらなかった方。
- ・料理の基礎を学びたい方。
- ・添加物のない食生活を送りたい方。
- ・ダシの取り方をちゃんと学びたい方
- ・料理を子供と一緒に作りたい方
- ・「美味しいね、おかわり」と言われたい方
- ・将来、元気な健康な身体で過ごしたい方

4つのチカラを手に入れる

学校やレシピでは教えてくれない

1. 味付け力

ぶれない美味しい味付け（安定）

2. ダンドリ力

時短への作業効率化

3. 発想力

献立、レパートリーを増やす方法。

4. 基礎知識

健康、栄養の基礎知識

料理ができるあなたに出会えます。

BEFORE

- ・ 毎日、レシピに頼っている。
- ・ 何年もやっているのに上達しない。
- ・ 料理教室に行った成果がない。
- ・ 冷凍食品や既製品を買ってしまう。
- ・ 添加物の味付けに慣れている。
- ・ 料理に時間がかかりすぎている。
- ・ 家族や子どもが「美味しい」と言ってくれない。
- ・ 作業効率が悪い。
- ・ 料理がいつもワンパターン。



AFTER

- ・ レシピを見なくても、料理を作ることができます。
- ・ 料理が楽しくなり自然に応用力が身につきます。
- ・ 子供に受け継がれる料理を作ることができます。
- ・ 家族が喜んで食べる美味しい料理を作ることができます。
- ・ 添加物のない食生活に変わります。
- ・ 料理レパートリーが増えます。
- ・ 料理時間が短くなります。
- ・ ダンドリ良く料理ができます。



オンライン料理講座の流れ

期間； 6ヶ月間

ZOOMレッスン（約90～120分）
6ヶ月（全8回） テキストあり

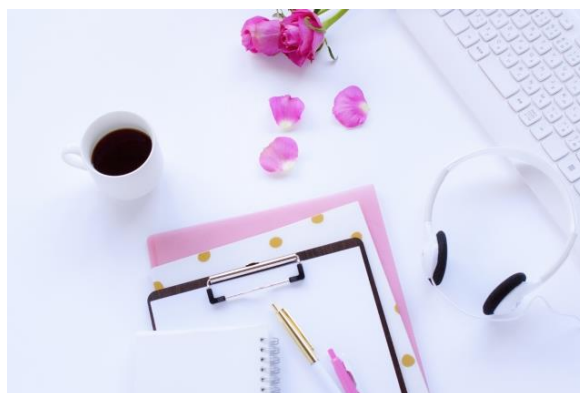
オンライン料理講座授業と料理課題の相談、説明

・料理メソッド講座授業（約60分）

- ・一生モノの料理マインド、基礎力が身につく授業

・料理課題のミーティング（約30～60分）

料理課題のレシピの解説と指導、相談



オンリーワンカリキュラムの具体例①

Aさんの場合（テキストあり）

「料理を始めたばかりで包丁の使い方もおぼつかないが、
家で家庭料理を作れるようになりたい。
休みの日には料理を作り、**妻や子供に喜んでもらいたい**」

まず、包丁の仕組みや動かし方を学び、
少し切りモノが多い料理を設定して、
ならして進んでいきましょう。

**定番のおかず、人気のおかずのコツも
覚えていきましょう**

1. 野菜炒めとお味噌汁
2. チャーハンと簡単わかめスープ
3. 豚の生姜焼きとキャベツサラダ、キュウリの酢の物
4. 鮭のたつた揚げと五目ごはん
5. 鶏つくねと和風ラーメン
6. 肉豆腐すき焼き風とほうれん草のお浸し
7. 野菜のフライと豚の角煮
8. ハンバーグとポテトサラダ



オンリーワンカリキュラムの具体例②

Bさんの場合（テキストあり）

「釣りに行くので魚をおろせるが、自己流なので、
ちゃんとおろし方を学びたい。
魚料理のレパートリーを増やしたい」

**魚をしっかりとおろせる魚料理を
重点的にやっていきましょう。**
繰り返すことで、体が覚えていきます。

1. アジのたたきと骨せんべい、
2. アジの梅しそ焼きと玉子焼き
3. アジのはさみ揚げとこんにゃくピリ辛煮
4. アジのつみれ団子と揚げ豆腐
5. 鯛の酒蒸しとちらし寿司
6. 鯛のお刺身とアラ汁
7. カレイの唐揚げとなすのお浸し
8. カレイ生ちりとゴボウ天



和食、食事の基礎講座

「お父さん食堂」料理講座は、
個別ミーティングで設定した料理カリキュラムと
並列して、和食、食事の基礎を学んでいただきます。

あなたが望む学び、作りたい料理と
和食、食事の基礎が一緒に学べるので、

受講終了後には、

望む料理の学びとともに、

一生モノの

**和食の基本の料理のチカラ、
健康的な食事術を
身につけることができます。**



一生モノの料理のチカラとは？

昔から、「**医は食にあり**」と言われています。
毎日の食事の中に病気を防ぐ**医**はあるのです。

その**医**を知ること、**子どもから大人、年代に関係なく**、
健康を保ち、体調、体質を整える続けることができます。



料理の作り方、食事の食べ方、栄養の摂り方を知ると、

- ・ 未病の予防（薬に頼らない）
- ・ 便秘、冷え性の改善
- ・ アレルギーや花粉症の軽減
- ・ 健康診断の数値の改善
- ・ 肥満予防
- ・ 美肌効果
- ・ アンチエイジング効果

など、心と身体を元気に若々しく保つことができます。

和食料理の基本の講座内容（全8回）

1. 日本の現状と目指す食事。

どういう食事が良いのか？目指す食事は？

楽しくなければ、意味がない。

料理とは？料理の考え方と捉え方。

まず、ダシ生活から始めよう。

ダシのメリット。

ダシの取り方。使い方。

2. 和食のメリット。

理想の食事を目指そう。

食育（料理、食卓の重要性）など。

食べて欲しい食材。

常備しておきたい食材。

食事の食べ方。

食べる順番。など。

3. 知っておきたい食材のこと。

季節や旬の野菜。

陰陽の関係性。

食べ合わせ、組み合わせの重要性。

調味料の特徴

味つけの仕組みと仕方。

つゆっこレシピ、活用法。

4. 調理法のメリット、デメリット。

煮る、揚げる、焼く、蒸すなどのメリット、デメリット。

身体に良い調理法とは？

料理の組み立て方、考え方。調理のダンドリの仕方。

和食料理の基本の講座内容（全8回）

5. 子どもの食事について

何をどのようにに食べさせれば良いのか？
好き嫌いの対応（子ども、大人）

集中力、イライラ、好き嫌い、食が細い、身体作り
などの仕組みや対策。

6. 疲労回復の食習慣

疲れる仕組み。脳と腸の関係。

何を意識すれば良いのか？（食べ方、時間、生活リズムなど）

食べると良い食材。組み合わせ。具体的な料理。

7. 太らない食事術

太る仕組み。糖質、血糖値に注意。
太るデメリット。日本の現状を知る。

太らないための食べ方
食べるべきモノ。食べてはいけないモノ。
具体的な料理。

8. 老けない食生活

老ける仕組み（糖化、酸化）
年齢によって食事の食べ方、栄養の摂り方を変えよう。

食事の食べ方。食事の組み立て方。
意識したい食材。（チェック表）
具体的な料理。

嬉しい変化と効果

料理メソッドを身につけると、
嬉しい変化が生まれます。

- ・料理が美味しくなる。
- ・料理の味付けがぶれなくなる。
- ・料理のレパートリーが増えていく。
- ・料理が効率よく作れるようになる。
- ・身体に良い料理に変化する。
- ・無添加な健康的な食生活に変わる。
- ・料理作りが楽しくなる。
- ・子どもや家族で料理を作るようになる。
- ・子どもの味覚が整う。
- ・食卓が楽しくなる。
- ・子どもの好き嫌いが減る。

など。

料理が楽しくなる。
自信が持てる。
家族が喜ぶ。

「家庭の味」を作り、
手渡すことができます。



既存の通信講座との違い

	お父さん食堂	既存の通信講座
講師	遺伝子栄養アドバイザー 板前歴20年 広島の高級旅館勤務経験有り (調理師、ふぐ免許あり)	料理研究家、正社員 飲食店経験なし、単なる料理好きな人 (調理師免許なしの人もある)
時間	好きな時間 平日の仕事終わりに、休日のお昼に	決まった時間 料理教室の都合による
スピード	あなたの好きなペース 忙しい時や余裕がある時 も自由にできる	料理教室のペース ついて行けない時や 通えない時もある
知識	遺伝子栄養アドバイザー 板前歴20年のノウハウ 経験からの知識	レシピやマニュアルの知識 経験がない
テキスト	料理の基礎講座 レシピあり	料理レシピだけ

あなたの時間
あなたの空間
あなたのペース
で学べます。

サポートサービス①

受講生には、特別に専用の ガイドラインのサイトがあります。

このサイトを見るだけで、

料理の作り方やコツ、ポイント、
旬や季節、年中行事の料理や食材など、

**料理のうでが上がるための
情報がいっぱい♪**

ガイドライン形式で書かれているので、
その通りに歩むだけで
料理上手になっていきます。



あなたがより成長しやすいように、

これからの料理力を上げるため、
理想の「家庭の味」に近づけるため、

予習、復習をかねて活用していただければ、幸いです。

LINE @へご招待。



サイトの更新情報などの通知を受け取ったり、

**普段の相談や質問なども
個別にやりとりできます**ので、

安心して楽しく料理教室を学べます。



サイトを有効に活用してもらうため、
更新情報やお知らせなどを随時知ってほしい
ので、

LINE @を専用で開設いたしました。

受講生専用になります。

個人的なやりとりも可能になりますので、
ぜひ受講生全員に登録をお願いしています。

LINE 友だち追加

サポートサービス②

料理テキスト閲覧可能

限定公開の料理テキストが
閲覧し放題！

料理の参考になること
間違いなし！！

料理テキストは、
今後も増えていく予定。



これを見るだけ！
「お魚で何を作ろうか」がなくなる

簡単！すぐにできる！

決定版

切り身のお魚メニュー**15選**

オンライン料理教室「お父さん食堂」
山下としあき

食べ物の好き嫌い

が多くて困っています。
「どうしたらなんでも食べられるようになりますか？」
嫌いになる**原因**は、これだった！？



好き嫌いのストレスを減らす**8つのチェックポイント**

子どもの好き嫌い対策法

オンライン料理教室「お父さん食堂」
山下としあき

LINE & メールでの相談無制限！

受講期間は、料理教室のことはもちろん、

普段の料理や食事のこともアドバイスさせていただきます。

日常の小さな疑問や不安を、
その場で相談すれば、

迷うことなく料理を楽しめます。



こういう方々が受講されています



広島市在住Sさん

来年結婚される娘さんにお母様から、料理教室のプレゼント！

「**私から習うより、ちゃんと料理を学ばせてあげたい**」という想いから、受講が決まりました。花嫁修業の一環ですね ^ ^



神奈川県在住Kさん（2児のママさん）

子どもの好き嫌いや既製品に頼っていたのですが、**段取りや味付けの仕方がわかったと、料理が苦にならなくなりました。**



アメリカ在住Aさん（2児のママ、パパさん）

夫婦で受講できること、夫婦で家庭の味を作っていくことができるので、受講を決められました。



福岡県在住Sさん（4児のママさん）

忙しい毎日で料理するのもバタバタで、
外食や冷凍食品に頼っていましたが、
**今は料理をするのが楽しくなり、
子どもが料理を作ってくれるようになりました。**

成果事例

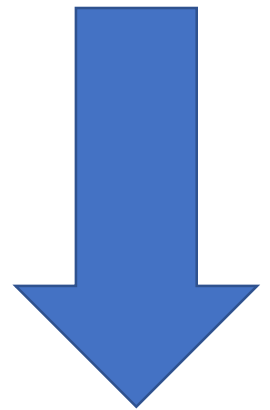


BEFORE

- ・料理が楽しくない。好きでない。
- ・料理に自信がない。
- ・添加物ばかりの食生活。
- ・子どもや主人が「美味しい」といってくれない。
- ・料理に時間がかかる。
- ・料理がワンパターン。レパートリーが少ない。

AFTER

- ・料理のハードルが下がってイライラが減った。
- ・冷凍食品を買わなくなった。
- ・子どもや主人が「美味しい」と行ってくれるようになった。
- ・子どもや主人が料理をするようになった。
- ・料理が美味しくなった。美味しい味付けがわかった。
- ・いろんな料理が作れるようになった。レパートリーが増えた。
- ・手際が良くなり、料理時間が短くなった。



嬉しい報告を頂いています

高知県在住Uさん（2児のママさん）

おはようございます😊

昨日はありがとうございました！
とても勉強になりました。

夕飯の1品に小松菜と油揚げの煮浸しを作ってみました。

「つゆっこ」でち

ょうど良い味になりました😊

ものすごく簡単でびっくり。これならすぐにできます。油揚げをささみやちくわに変えたり、バリエーションを変えてまた作ってみます💡

小松菜を煮る時間は少しでもちゃんと味が染みるんですね。

ありがとうございました！

福岡県在住Sさん（2児のママさん）



あと、あれから、子どもと台所にたつ機会が増え嬉しく、冷凍食品も買わなくなってきていて、こどもからも美味しい！の声がきこえてくるようになりました。

ありがとうございます🙏

9:20

広島県在住Tさん（2児のママさん）

広島県在住Kさん（2児のママさん）

先日はお世話になりました。

子供がお手伝いを率先し、モリモリご飯を食べていたのはとても感動しました！

ありがとうございました(o^^o)

家でも早速ダシを取ったり、炊き込みご飯を作と、「教室のときのお汁の味だー」とか「またってー」と言ってくれています♪

ありがとうございますm(_)_m

帰って、コーンご飯と、キュウリの浅漬けを早速作りました。

お姉ちゃんは3杯、チビは5杯おかわりしました。

子供たちは、パパに「バリうまいけえ」とすすめてました（笑）

チビは普段ご飯食べないんですよ。おかずだけしか食べなくて私に怒られてるんですけどね、コーンご飯は自分でつぎにいて食べてましたよ(^^)

チビはかなり料理した気分になってます(o'▽'o)

大阪府在住Kさん（2児のママさん）



今日ご飯おいしかったねとお兄ちゃんから一言いただきました❤️
その一言のあと、気を使って、今日もといっていました😊

美味しくなるよう、また別の先生に料理を習いはじめた話をしたら、そうなんやと嬉しそうに笑っていて、なんだかこれからの食事が楽しくなっていく、お弁当も余裕で作れるようになっていく気持ちになれました😊

ありがとうございます😊

20:

サプリメント（健康食品）にかかる費用

ほぼ毎日摂取している人の割合

10代	50.0%
20代	46.3%
30代	52.4%
40代	59.3%
50代	70.7%
60代	80.2%

健康食品やサプリメントにかかる金額

10代	1,888円
20代	2,471円
30代	2,754円
40代	2,947円
50代	3,938円
60代	4,422円

**健康食品やサプリメントにかかる金額の平均
1カ月あたり3,698円。**

（2017年生活健康基礎調査）

具体例として、

40代夫婦二人
約3000円×12ヶ月×10年 = 約360000円

50代夫婦二人
約4000円×12ヶ月×10年 = 約480000円

これから先、家族や子どもも加えると
さらに莫大な費用がかかります。

**しかし、和食を中心とした
添加物のない手作りの料理を作ること、
このような出費がなくなります。**

もし、料理をする時間が 15分短くなったら???

1週間（7日間）

$15\text{分} \times 7\text{日} = 105\text{分}$ （1時間45分）

1ヶ月（30日間）

$15\text{分} \times 30\text{日} = 450\text{分}$ （7時間30分）

1年（365日間）

$15\text{分} \times 365\text{日} = 5475\text{分}$ （91時間15分）

10年（3650日間）約90時間 $\times 10 = 900$ 時間

仮に時給1000円で計算すると、

1ヶ月（30日） $1000\text{円} \times 7.5\text{時間} = 7500\text{円}$

1年（365日） $7500 \times 12\text{ヶ月} = 90000\text{円}$

10年では、900000円



マンツーマンレッスン某有名R社との比較



同じようにオーダーメイドカリキュラムで、マンツーマン指導の料理教室某R社と比較すると、

某R社は、週2回程度のマンツーマンレッスン、受講期間は2ヶ月間が目安になります。

家庭料理に特化したコースだと、

入会金50,000円（税別） + コース料金298,000円（税別）

合計 348,000円です。

（2019年4月現在）

今なら嬉しい特典付き！

特典 1 (5000円相当)

始め方無料説明会 (ZOOM対応30分)

いきなり始めるには、
緊張する！？

なんて**不安を払拭**。

始め方の説明と質問を
直接ZOOMで相談できます！



特典 2 (3ヶ月60000円相当)

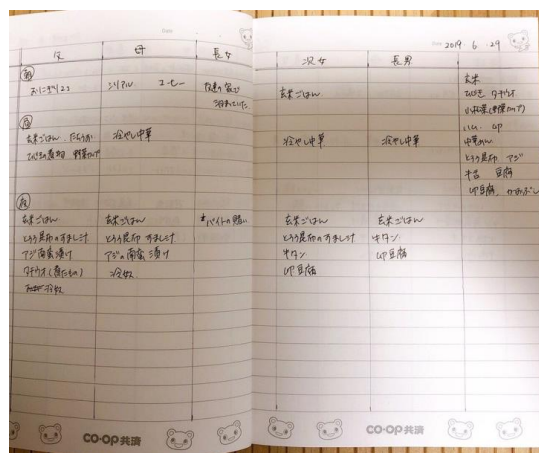
先生による食事記録の添削！

食事記録で、

料理だけでなく、
栄養面、健康面も

修正改善ポイントがわかります。

将来は、ちゃんと
資産にもなってしまいうんです♪



「お父さん食堂」 オンライン料理講座

レシピに頼らなくても
料理のチカラ（料理マインド＋基礎力）で、
「家庭の味」を作る料理メソッドプログラム。

料理のマインドセット
（考え方、捉え方）



料理の基礎力
（ダンドリ、味付け）

完全個別ZOOMレッスン

2つの特典付き（65000円相当）

料理メソッド講座授業と料理課題の相談、説明
（お得なインストラクター制度あり）

受講期間 6ヶ月

オンライン価格

270,000円（税込）

期間限定のお得割



即行動！即決断！割引！

今、受講を決められた方は、
なんと、

50、000円
もお得！

オンライン価格

6ヶ月220,000円（税込）

1週間以内にご入金できる方に限ります。（応相談）

「お父さん食堂」 オンライン料理講座の 先にあるもの。

料理作りを身につけて、
「家庭の味」を作れるようになると、

①時間と心のゆとりが持てる

②体が楽になる

③余裕が出るので
周りの人達の見方や関わり方が変わる

④家族の未来が変わる



つまり自分や家族の
幸せと豊かさを手に入れられる。

プロフィール

「お父さん食堂」 主宰

山下としあき

**和食料理人歴20年以上。
調理師免許、フグ調理師免許取得。
遺伝子栄養アドバイザー**

兵庫県神戸市生まれ。

広島市在住。

妻、娘（10歳と8歳）2人の4人家族。



大学卒業後、親の設備設計の仕事を手伝うが、
祖母の温泉旅館の影響を受け、
親の了承のもと、料理人になる決意をし、
料理修行の道を選ぶ。

世界遺産 宮島の高級旅館などで、
20年以上和食料理人として、腕を磨く。

料理のチカラの偉大さを料理人、お父さんの立場で発信し、
オンライン料理教室を運営管理している。

料理は、想いと未来のプレゼント

食材や食べる人に想いをこめて、
未来を手渡している。



未来が幸せに育つように幸せの種まきをしています。