

オンライン

料理講師の ススメ。

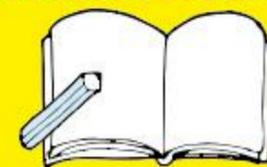
好きな時に

好きなことが

できるようになる

働き方

未来と今の
自分のギャップを
埋める
ワークシート付



和の食アカデミー
山下としあき

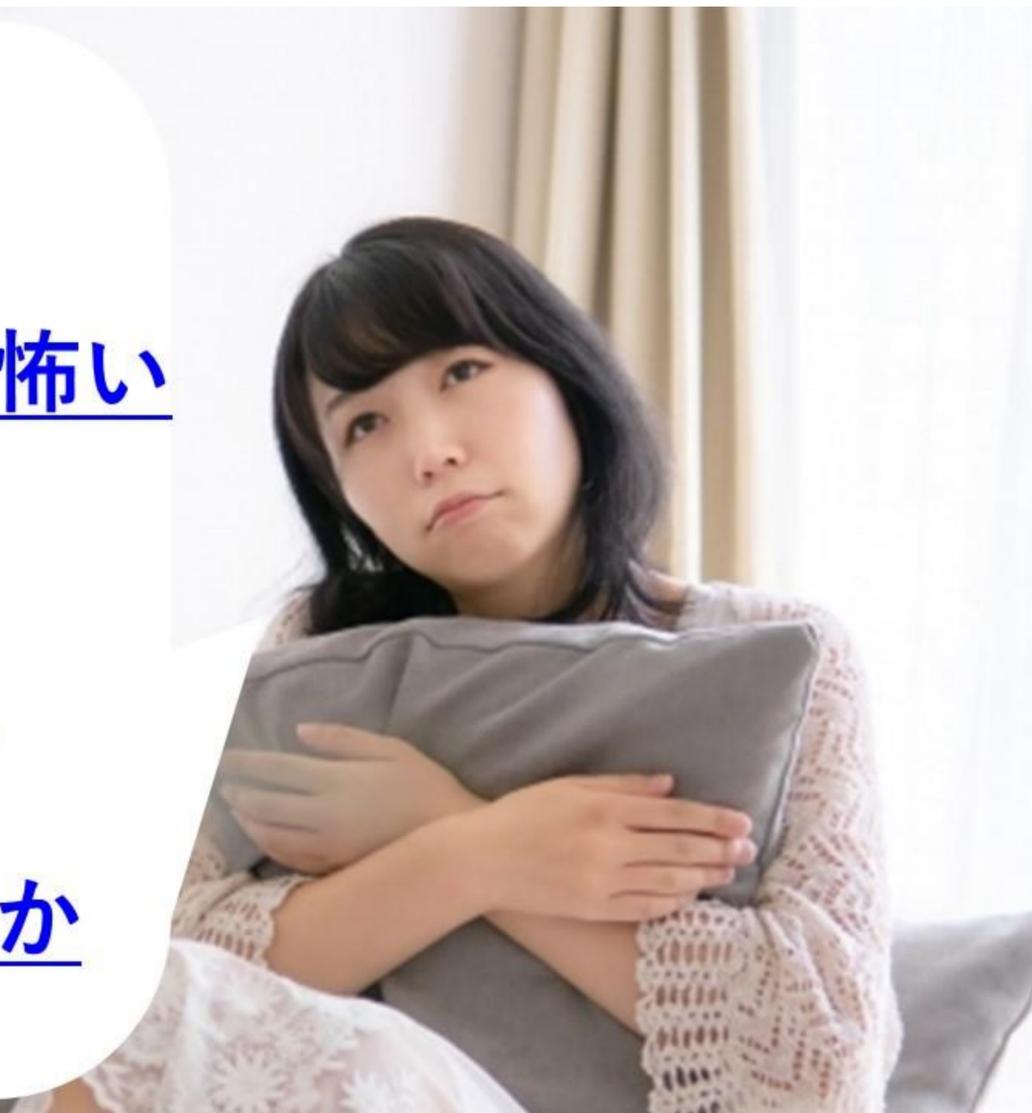
- 
- 好きな料理で
仕事ができたらいいな
 - オンラインのお家起業で
独立したいな。
 - 海外の人ともつながって
ビジネスしたいな

人生は、一度きり。

あなたは今まで、
こんな風に思ったことないですか？

ただ。。。

- 会社を辞めて
収入がなくなるのが怖い
- 結局、誰から
教わればいいのか？
- 何からやっていいのか
わからない



という不安もありますよね。

よくわかります。

ボクも初めは、そうでした。

けど、やっぱり！！

人生は一度きり！

**好きな時に好きなことが
できるようになって、
人生を遠慮なく楽しみたい！
と、あなたは思いませんか？**



ボクは、そう思い起業して、

好きな時に好きなことができる

幸せを手に入れるために

オンライン料理講師

という働き方を作りました。



ZOOM

キャリアを強みに変える料理業界の新しい働き方
オンライン料理講師個別相談会

料理や食のキャリアをオンラインで活かす

料理業界の新しい働き方

先着順。限定10枠。埋まり次第終了いたします

時間：90分

通常11,000円⇒1回限り3,300円

▶ お申し込みはこちら

クリック!

パソコン・スマホ・タブレットがあれば
お家から相談できます

初めまして。



100万食作った経験を活かした
レシピにはないノウハウで、
家族が喜ぶ「家庭の味」が作れる
オンライン料理講座を指導し、
和の食アカデミーを運営している

**和の食プロデューサー
山下としあき**です。

約20年和食料理人でしたが、
今は、オンライン料理講師と、
その指導を行っています。

オンライン料理講師として

カメラの前で料理しない。
レシピに頼らない。
添加物を使わない。

脱レシピで無添加な食生活に変わる料理講座
を教えています。

学校やレシピでは教えてくれない
家庭料理に必要な4つのチカラを
身につけられます。

レシピに頼らず
一人で作れる安定の

味付け力

時短料理より
時短になる！

ダンドリ力

毎日のレシピ検索を
しなくなる！

献立力

家族の健康を
家庭料理で守る！

基礎知識力

今では300名以上の方と関わり
海外にも生徒ができ、**世界の人とも
交流できるようになり**

日本全国の生徒に喜んでもらえて
感謝されるようになりました。

脱レシピ!
オンライン料理レッスン



**子供達が
お母さんの料理美味しいね!**
と褒めてくれるようになりました。

脱レシピ!
オンライン料理レッスン



**娘ももりもり
食べてくれるので、
作るのが楽しいです。**

脱レシピ!
オンライン料理レッスン



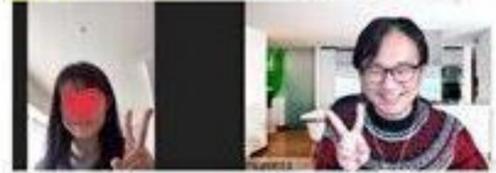
同じ出汁を使っているのに、
この味噌汁美味しいね
と母親に褒められました。
子どもも以前は残していたのに
今は真っ先に
飲もうとしています。

脱レシピ!
オンライン料理レッスン



\受講を始めて。。/
**なんでも手作りしたくなって
料理が楽しくなっています**

脱レシピ!
オンライン料理レッスン



たった1回のレッスンであることを
お伝えすると。。。
**レシピ検索の
精神的負担が解消!!**

脱レシピ!
オンライン料理レッスン



「今日、何作ろう?」の
ストレスがなくなって、
**夫婦のコレストロール値が
減りました**

脱レシピ!
オンライン料理レッスン



以前は**義務感**で作っていたご飯も、
見た目であったり、
使う材料であったり、
色んな角度から楽しむことが
出来るようになり、
嬉しい変化をすることが出来ました。

脱レシピ!
オンライン料理レッスン



子供も主人もキッチンに立つことが増えて、
私は食べるだけと言う時間も増えて、
最初の目的である料理が
**上手になるを超えて、
心まで嬉しくなる状態に
なりました。**

脱レシピ!
オンライン料理レッスン



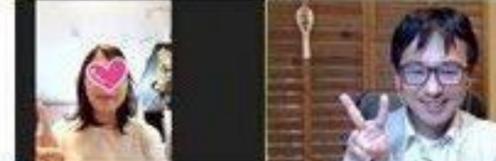
料理脳が開花して、
品数を多く作れるようになった。
作りすぎたかなと思っても、
子供が食べてくれるようになった。
作った料理が母にも褒められた。

脱レシピ!
オンライン料理レッスン



講座を受講して、
**貧血体質が
改善されました!**
普段のごはんが基準になっている
と強く感じています。

脱レシピ!
オンライン料理レッスン



ダンドリ術も教わり
美味しい味付けも
できるようになったので、
**夕ごはん仕度が
バタバタしなくなった**

脱レシピ!
オンライン料理レッスン



**魚の煮付けは
義理の父からもおいしい。**
と言ってもらえてすごく嬉しかったし、
夫や子どもも
よく食べてくれています。

他にはない！ オンライン料理講師のメリット

1. 経費がかからない

⇒パソコン1台で活動ができ、ネット環境の経費でできる
(食材費もかかりません) ←他の料理教室と違う！

2. 働く時間と場所を自由に選べる

⇒自分優先、家族優先でレッスン時間を決められる

3. 食のキャリアを活かせる

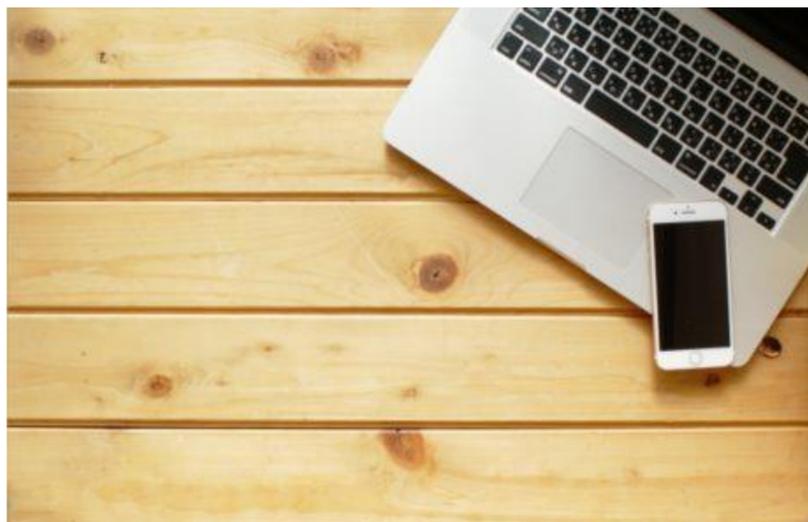
⇒今までのキャリアや資格を活かし、専門分野も教えられ、
あなたの強みになる (差別化になる)

4. 普段の生活が研究、勉強の場になる

⇒食事支度が練習、研究の場になるから、
楽しみながらできる

5. 月商7桁以上を目指せる

⇒お一人起業、お家起業で、実際に再現できる方法を
教われる



突然ですが、

あなたにとって**幸せ**とは、
何ですか？

ボクにとって、
幸せとは、
好きな時に好きなことができること。

そして、その幸せを手渡すことです。



そもそも
幸せの語源は、「巡りあわせ」

つまり自分だけでなく、
人と一緒に幸せになることです。



だから、ボクは、
**好きな時に好きなことが
できる**ようになって、
**家族や関わる人にその方法を手渡して
一緒に幸せになっていきたい！**

そう思っています。

その想いを叶えるために
3年前に起業しました。



**好きな時に好きなことが
できるようになりたい！**

そう思っていた時のボクの様子は。

**毎日、目の前の生活で
いっぱい、いっぱいでした。**

毎月給料の中でやりくり。。。正直しんどい。

**子供にも好きなものを
買ってあげられなかった。**

通勤に片道1時間半もかかり、
負担が大きかった



長時間労働で休みもあまりなかった。
希望休や連休ももらいづらかった。

お金も時間もないので、
趣味を楽しむなんて考えられなかった。

いつも同じ**限られた人間関係**の中で
仕事をしていた。

作った料理を喜んでもらえる**仕事だけだった。**

このような状況だと、
**好きな時に好きなことが
できる**ようになりませんよね。

そして、起業から3年たった今は、
**少しずつ好きな時に
好きなことができるようになりました。**



月商7桁になったので、
**子供にも遠慮なく
好きなものを与えられるようになった。**

働く時間や休みも自分で決められるので
子供の学校行事にも行けるようになり
家族優先の働き方になった。



パソコン1台でできるので、
家で、ホテルで、カフェで、旅行先で、
自由にできるようにになった。

ハワイでダイビングライセンスを取得し、
石垣島で楽しめるようになりました。



こんな風に新しい人生を歩んでいます、

**好きな時に好きなことができる幸せには、
まだまだ道半ば。**



今は、一緒にな
オンライン料理講師となって
**好きな時に好きなことが
できるようになりたい人を**
募集しています。



ZOOM

キャリアを強みに変える料理業界の新しい働き方
オンライン料理講師個別相談会

料理や食のキャリアをオンラインで活かす

料理業界の新しい働き方

先着順。限定10枠。埋まり次第終了いたします

時間：90分

通常11,000円⇒1回限り3,300円

▶ お申し込みはこちら

クリック!

パソコン・スマホ・タブレットがあれば
お家から相談できます

では、
**好きな時に好きなことが
できる**ようになるためには、

今の自分と
好きな時に好きなことができる
未来の自分との
ギャップを知る必要があります。



このギャップを知ることで、

本当になりたい自分。
本当にやりたいこと。
本当に行きたい場所。
本当に欲しいもの。
本当に手に入れたいお金。

がわかり、

今とどれくらい距離があるのか？
いつスタートするのか？
いつできるようになるのか？

も、見えてくるようになります。



実現したいなら、躊躇したり、
遠慮したりしている場合には
ありませんよね。

では、
未来と今の自分のギャップを
埋めるワークスタートです！！



今から5つの質問をします。



できるだけ集中できる環境で
ワークをすることをオススメします。

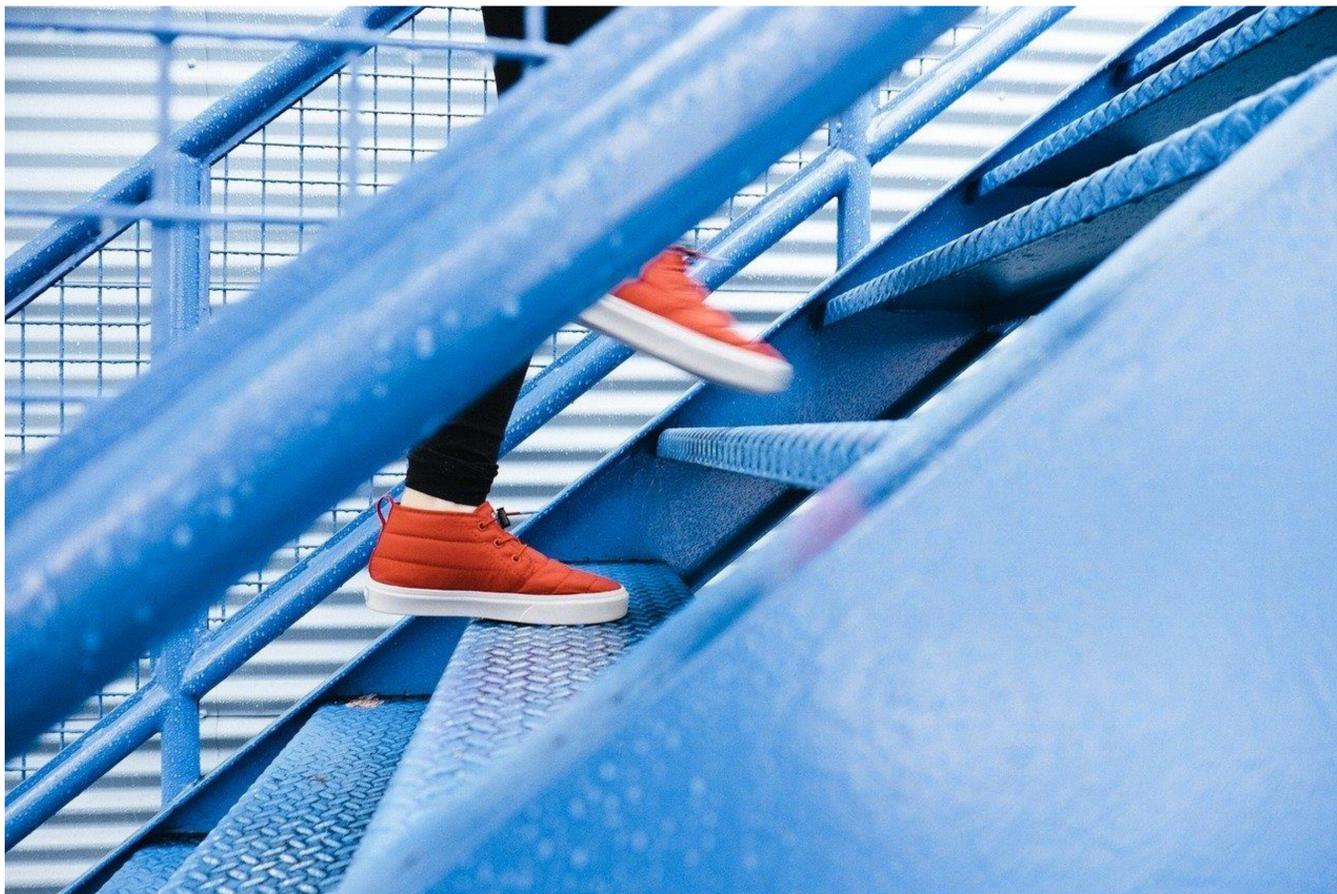
なぜなら、
今からの人生が変わる大きな手掛かりが
手に入る可能性が大いにあるからです。

小さいこと。些細なこと。
できるだけ多くその答えを
書き出してくださいな。

100でも、200でも、300でも！

多ければ多く書き出すほど、
好きな時に好きなことが
できるようになります。

その数の多さが、
実現への近道になります。



1. なぜ今、あなたは、
現状に**満足していない**と思いますか？

2. あなたの今の現状を変えるために 何を变えたいと思いますか？

3, もし、あなたが、
年末ジャンボ10億円当たったら
何をしたいと思いますか？

4. もし、好きな時に好きなことが
できるようになったら、
あなたは、誰とそれを叶えたい
と思いますか？

**5. 好きな時に好きなことが
できるようになる幸せを
あなたは、いつ手に入れたいと
思いますか？**

ワークお疲れさまでした。

1～5のワークを見比べることで

今の自分と、
好きな時に好きなことができる
未来の自分とのギャップに
気づけるはずです。

では、
気づいた後は、どうするのか？





**好きな時に好きなことができるようになる
幸せを手に入れたい！**

と、答えた方は、
後は、**そのギャップを埋めるだけ**です。

実は、そのギャップを埋める方法があるのです。

それは、**5つの質問の続き**です。

この続きのワークこそが

本当の今の自分と、
好きな時に好きなことができる
未来の自分とのギャップを
現実に埋める方法になります。



ボクは、そのギャップを埋める方法で
料理人からオンライン料理講師
になったのです。



ボクはまだ、
好きな時に好きなことができるようになる
幸せを手に入れる途中ですが、

**好きな時に、好きな場所で、
好きな料理の仕事で、
好きな人たちに囲まれている**
ライフスタイルを手に入れました。

もし、あなたが、
**好きな時に好きなことが
できるようになりたい！**

今の自分と未来の自分との
ギャップを埋めたい！

家族や関わる人にも
好きな時に好きなことができる
幸せを手渡したい！

と、本気で思うなら、



5つの質問の続きである
ギャップを埋めて実現する方法を
お渡しします。

ボクと一緒に、オンライン料理講師で
好きな時に好きなことができる
幸せを手に入れましょう！



詳しい具体策は、個別相談会で
お話ししますね。



ZOOM

キャリアを強みに変える料理業界の新しい働き方
オンライン料理講師個別相談会

料理や食のキャリアをオンラインで活かす

料理業界の新しい働き方

先着順。限定10枠。埋まり次第終了いたします

時間：90分

通常11,000円⇒1回限り3,300円

▶ お申し込みはこちら

クリック!

パソコン・スマホ・タブレットがあれば
お家から相談できます

著作権について

発行日: 2021年5月10日

著者: 山下としあき

発行元 和の食アカデミー

本教材、および収録されているコンテンツは、
著作権、知的財産権によって保護されていることは
もちろんですが、
購入・ダウンロードされたあなた御自身のために
役立てる用途に限定して提供しております。
教材に含まれているコンテンツを、
一部でも書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどし
て、
またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、
オークションやインターネット上だけでなく、
転売、転載、配布等、いかなる手段においても、
一般に提供することを禁止します。

免責事項

この「好きな時に好きなことができるようになる働き方
オンライン料理講師のススメ。」では、
私に関わってきた経験における実績となります。
必ずしも「大きく人生が変わる」を保証するものでは
ありませんのでご承知ください。