

和食料理人歴 20 年！
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、
30分で家族が喜ぶ
「家庭の味」が作れる

和の食アカデミー オンライン料理講座



こんな悩みを 抱えていませんか？

- ・何年も料理しているけど、**自信がない。**
- ・レシピを見て料理するので、**時間がかかる**
- ・**子どもの好き嫌い**に困っている
- ・**味付けがブレブレ**で、定まらない。
- ・楽しみたいと思っているけど、**料理が楽しくない。**
- ・家族に「**美味しい**」となかなか言われない。
- ・将来を考えると、**ちゃんとした料理（和食中心）**を作りたい。



オンライン料理講座で解決し 理想の食生活・食卓を 作ります！

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

オンライン料理講座は、
あなただけに対応した、
あなただけの**完全個別**の料理講座です。

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

を学び、**4つのチカラ**を
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」「お母さんの味」
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。

オンライン料理講座では、
一度身につけてしまえば、
一生使え、さらに、次の世代にまで
手渡せるほどの、

家族のため、将来のための、
一生モノのメソッド
を教えています。



あなたは、人生で一番食べる料理は、
なんだと思いますか？

ズバリ！家庭料理です。

「人の身体は食べたもので作られる」

コロナ禍の世界で、

家族の健康を守るのは、
免疫力を上げた元気な身体です。

**その健康は、
家庭料理で作ることが、
1番の近道なのです**



さらに、
近年の日本で
家庭料理における
起こっている問題とは？

サプリメントの普及と
レシピの氾濫です。



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

健康食品やサプリメントにかかる金額

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

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。**

料理における生涯時間

もし、レシピ検索する時間が
なくなったら？？？

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

あなたは、
これだけの時間、
何に使いますか？

こうなりたい！という方が 受講しています

- ・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

オンライン料理講座を 受講すると？

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。



劇的な変化をしたアカデミー生

料理は苦痛。

でも、**冷凍食品や出来合いの調味料は使いたくないと、**
何年もストレスを抱えていたのに、
美味しくできるかなあ？と
完成を楽しめるようになった
荒谷さん（3児のママさん）



【before】

- ・料理の**味が決まらない。**
- ・油を使用する揚げ物等には**苦手意識から手を出すこと**はなく、楽しくないので**料理は苦痛**でした。
- ・冷凍食品や出来合いの調味料はできる限り使いたくない為、それも**ストレス**となっていました。

【after】

- ・つゆっこなどを教わる事により、
すぐに**味付けに失敗がなくなりました。**
- ・揚げ物は意外に難しくないことがわかり、
気負いせずできるようになりました。
- ・気づけば巷のレシピどおりでなくても、巷のレシピを基に
自分でアレンジしたり、
適当におかずを作る事ができるようになっていました。
- ・料理は苦痛ではなく、美味しくできるかなあ？と
完成を楽しめるようになりました。

劇的な変化をしたアカデミー生

料理講座を受ける目的が、
安心安全な料理を簡単に楽しく作る、だったので
それが叶っていて本当に嬉しいと、話す
川原田さん（3児のママさん）



【before】

- ・夕飯を考えるのが苦痛。とにかく **苦手意識が強い**し、面倒くさく思ってしまう。
- ・身体に良いものをとって新しいメニューをみて作っても、**味付けがうまくいかず、子どもが食べない。**

【after】

- ・なんと、一口飲んでまずい！と言っていた娘が**美味しい美味しいと、三杯おかわりしました。**
ママの味噌汁美味しいね、と。
やっと言えた、といった表情でした。
子どもって、ママの手作りがこんなに嬉しいんだなあって。
そして、美味しい ーって言いたいんだなあと感じました。

私も自信が少しずつついている感覚です。

しじみの味噌汁も、
教えてもらったコツを実践するととても美味しくできて
旦那さんもよろこんでくれました。

劇的な変化をしたアカデミー生

30年も学校給食を作ってきたが、
料理作りにストレスを感じていたが、
講座を受けると、**家族の食事が楽しくなった**
増井さん（2児のママさん）



【before】

- ・メニューが**ワンパターン**だった。
- ・**食材の選び方や調理法**がよくわかっていなかった。
- ・料理をするのが**苦**になっていた。

【after】

- ・和食の野菜の基本の**下処理、本職の方のやり方、アレンジの仕方**なども、沢山解決出来ました！
 - ・"段取り"しておけば、
レポートリーを増やす事も出来ました。
 - ・料理は、**時間短縮出来て、苦にならず、楽しく美味しく出来ました。**
 - ・**お惣菜買うのやめた！**
 - ・**だしの素使うのやめた！**
 - ・**冷凍食品買うのやめた！**
- って思えるようになりました。

子供や家族の変化で お礼のメールを頂きました！！

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っても感動しました！

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'v'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:

日本だけでなく世界の人たちが 劇的変化されています！

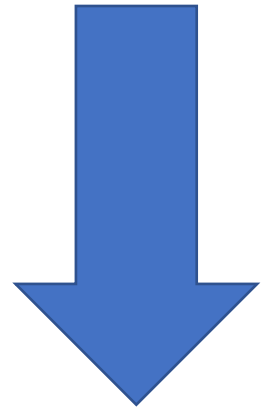


BEFORE

- ・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。お惣菜、出来合いの調味料**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。
- ・**妊娠しました。**



和の食アカデミーとは？

和の食アカデミーは、
単なる料理教室ではありません。

一生モノの「食」「料理」の軸を
身につけるための**学校**です。

家庭料理。
家庭の味。
から、家族の平和は生まれる。

家族平和なくして、
世界平和なし。

家庭料理で世界平和を実現する。

が、和の食アカデミーの**志命**です。

和の食アカデミーの3つのWA

1. 和食

無形文化遺産の「和食」いわゆる日本料理。
健康食、長寿食ともいわれる日本古来よりの
伝統の智慧をお伝えします。

2. 平和。調和。温和。

「食」は人を良くする。と書きます。
人と人とをつなぎ、**未来への絆を深める**
コミュニケーションツールです。

3. 家族の輪

「孤食」「個食」が増えてきている現在。
家族や食卓の在り方が変わってきています。

「家庭の味」で家族が笑顔になる。
家庭料理で家族が家に帰りたくなる。

を、料理のチカラで家族の輪を作ります。

オンライン料理講座の流れ①

期間；6ヶ月間

**ZOOMレッスン（約60～90分）
6ヶ月（全6回）テキストあり**

オンライン料理講座授業と料理の相談、説明

・料理メソッド講座授業（約30～60分）

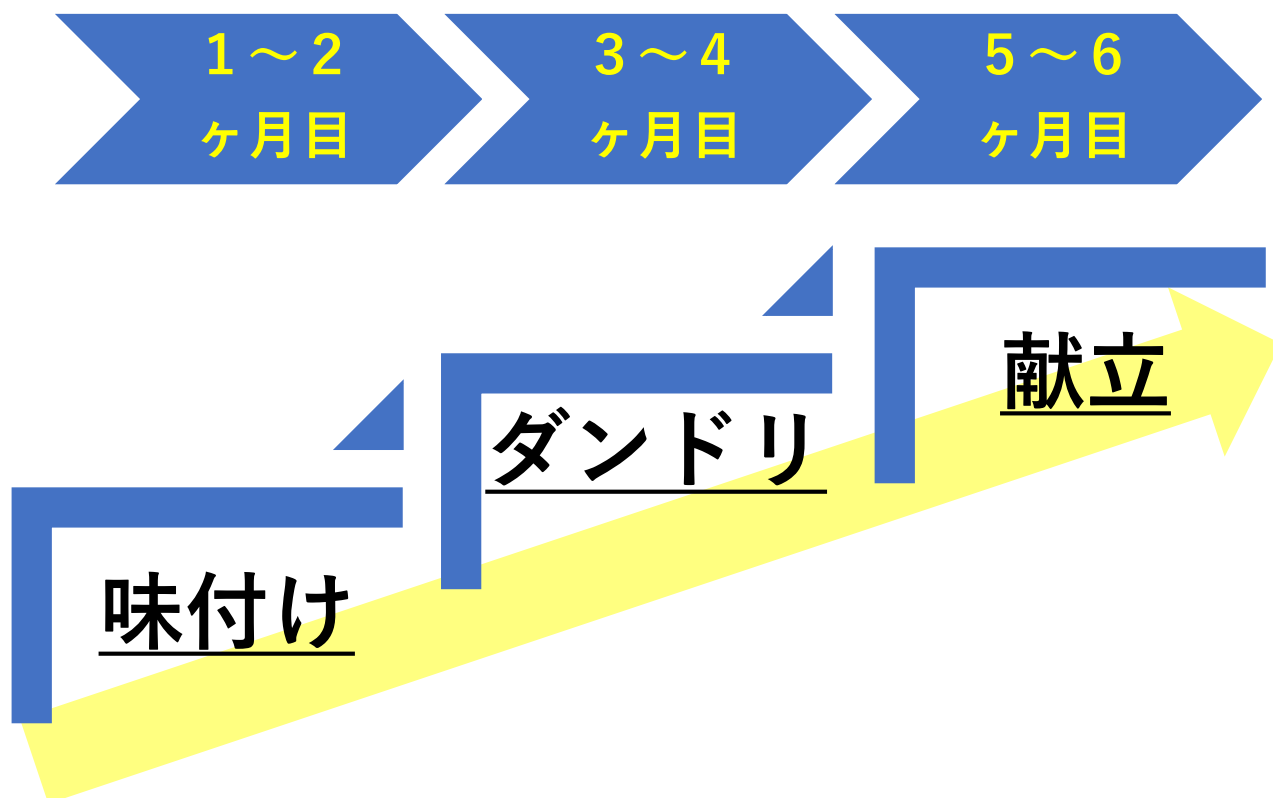
・一生モノの料理マインド、基礎力が身につく授業

・料理課題のミーティング（約30分）

料理作りでの相談、質問タイム



オンライン料理講座の流れ②



美味しい体験から始まり、
ダンドリの見直し、修正し、
進んでいくごとにレパートリーが増え
料理のチカラを高め、身につけていきます。

コツコツと積み重ねることで、
自分のチカラを高めていくことができます。

和の食アカデミーオンライン料理講座は、 料理のトレーニング講座です。

1. 味覚を育てるトレーニング

何を足せば美味しい味になるか、
美味しい完成形にどう向かっていけばよいのか

がわかるようになります。

2. 献立を増やすトレーニング

新しい料理を覚えるのではなく、
自分の料理を広げる方法をお伝えしています。

3. ダンドリのトレーニング

どうやってダンドリを組めば、
時短で、楽に料理ができるのか。

考え方から、変えて、
買い物の仕方や保存方法まで、お伝えしています。

普段の食事支度で

トレーニングできるので、
手軽に始めることができます。

しかも、難しい技術や知識ではないので、
安心してください。



すぐに、効果がでるものもありますが、

基本的には、
コツコツ行うことで
いつの間にか、

**料理のハードルが下がったり、
気持ちがどんどん楽になっていきます。**

**“知らない”が“知れた！”
“できない”が“できた！”**

が増えていくので、

成果がしやすいのが特徴です。

オンライン料理講座 3 つの特徴

1. 料理をしません。

オンライン料理講座は、
レッスン中に料理をすることがありません。
普段の料理、食事仕度で実践することで
料理のチカラが上がっていくのです。

2. レシピに頼りません

レシピに頼らずに料理ができるようになるため
のトレーニングです。

料理上手な方は、
レシピを見ずに料理を作りますよね。
目指すのは、そんな方です。

3. 添加物を使いません。

「家庭の味」「お母さんの味」は、
安心安全で健康的なもの。
家族の健康を守るもの。
ですよね。

冷凍食品、添加物をなくす食生活にします。

ここが他とは違う！

料理だけの講座ではありません。

オンライン料理講座は、
料理プログラムと
並列して、

和食、食事の基礎 (座学講座)

を学んでいただきます。

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、

実際のアカデミー生
の変化です

- ・ 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。

料理トレーニング講座内容

(全6回)

30年間味付けに悩んでいた
ママが、すっきりと解決した

1. 味付けの仕組みと構造

味付け力が
身につく

理想の食事とは？
日本の現状は？
旬の食材。天然だしのメリット。
味付けの仕組み。便利帳。

めんつゆ、白だし、ポン酢、
ドレッシング、寿司酢
などを**買わなくなる**

2. さらなる味付け法（調味料、調理法）

味付け力が
身につく

合わせ調味料。
調味料の特性。
調理法のメリット、デメリット。

料理トレーニング講座内容

(全6回)

イライラしながら料理を作っていた
フルタイムのママが
朝の仕度時間で夕ごはんの仕度も
できるようになった

3. 料理の3ステップとダンドリの考え方

身につく
ダンドリ力

料理の3ステップ。
ダンドリの考え方。
買い物から調理までの流れ。
作り置き。常備菜。冷凍保存のやり方。

毎日レシピ検索していたママが、
1ヶ月先の献立が立てられるように
なった

4. 「家庭の味」から作る献立シート

身につく
献立力

献立、レパートリーの広げ方。
受け継ぐ「家庭の味」「お母さんの味」
の作り方。

料理トレーニング講座内容

(全6回)

子供の好き嫌いに悩んでいたママが、
気持ちが楽になり
食事を楽しめるようになった

5. 和の食。食卓の重要性

基礎知識が
身につく

和の食とは？
食卓の重要性。
子供の好き嫌い対策。

夏バテしなかったです。
子供が風邪を引かなくなりました。
鼻炎が軽くなりました。と変化した

6. 食事の食べ方。食と身体の仕組み

基礎知識が
身につく

身体に良い食べ方と考え方。
疲れる。太る。老ける。身体の仕組み。
これからの食生活に欠かせないものとは？

既存の通信講座・料理教室との違い

	和の食アカデミー	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	あなたの好きな時間 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。

他にはないサポートサービス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。

方法を学んでも、
一人でどうすれば良いか
不安になりますよね。

サイトでは、同じ方法で作った
生徒さんの料理が見れるので、
安心です。

夕ごはんの参考にされている方が多いです。



他にはないサポートサービス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。



他にはないサポートサービス③

LINE & メールでの相談無制限！

受講期間は、料理講座のことはもちろん、

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。

ガイドラインでお答えします！！

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



例えば、こんな質問。

「なすをたくさんもらったのですが、
どうすればいいのでしょうか？」

「唐揚げがべちゃっとしてしまいます」

「ごぼうって水につけないと駄目なんですか？」

などなど。。

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 (5、000円相当)

始め方無料説明会 (ZOOM対応60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 (6ヶ月120、000円相当)

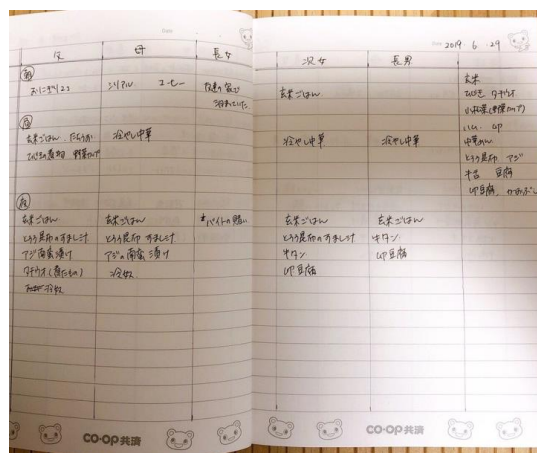
先生による食事記録の添削！

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♪



和の食アカデミー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

300,000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250,000円（税込）

1週間以内にご入金できる方に限ります。（応相談）

和の食アカデミー 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

和の食アカデミー 代表 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（11歳と9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、
オンライン料理講座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。