

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、
家族が喜ぶ
「お母さんの味」が作れる
和の食アカデミー
オンライン料理講座



料理がイヤ！にな ってませんか？？

- ・「今日、何作ろう？」と毎日考えるのが**イヤ！**
- ・時間がないから**面倒なのを作りたくない。**
- ・レシピ検索するのに、**イライラする！**
- ・子供の好き嫌いに**気分が落ち込む**
- ・冷凍食品に罪悪感を感じるが、**しょうがない**
- ・料理を作るのは、**義務感になっている。**
- ・一生懸命作っても反応がないのが**イラっとする！**



料理って本当は 楽しいんです！

- 美味しい料理を食べて**幸せな気分**になる
- 好きな人と団らんして**時間を忘れる**
- 「美味しいね」「また作って「おかわり！」
と言われて、**嬉しくなる。**
- 「これ食べてみたい！作ってみたい！」と
一緒に楽しむ。

料理は、こんな世界を
毎日作ってくれるんです。

あなたは、こんな毎日にしたくないですか？



オンライン料理講座は 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。**



料理のことって、
一人で悩むことが多くないですか？

安心してください！

これからは、理想の食生活・食卓づくりを
一緒に作っていきます。

マンツーマンでの進めていくので、
一人一人。各家族にあったサポート
ができます。

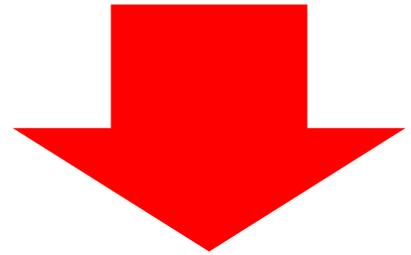
一人で悩むことがなくなります！！



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。**



見てください！！

多くの方が料理が楽しくなっています！

脱レシピ！

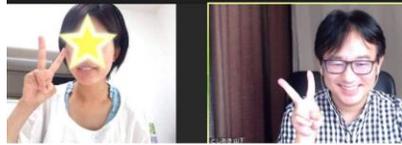
オンライン料理レッスン



**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！

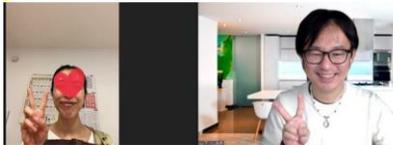
オンライン料理レッスン



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！

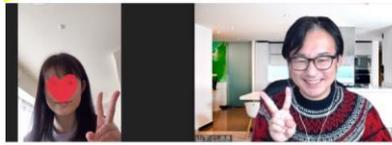
オンライン料理レッスン



「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、
夫婦のコレステロール値が
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、
色々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！

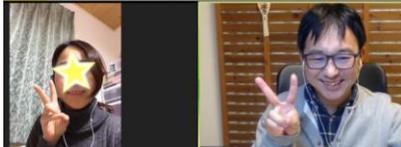
オンライン料理レッスン



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。

劇的な変化をしたアカデミー生

毎日「何を作るか」の面倒くささが減って、
とても楽になりました！
小川さん（2児のママさん）



苦手意識のあった魚のレパトリーが
レッスンでたくさん増えて、
早速やってみたい！とワクワクしています。

山下さんが教えてくださることは、
レシピではなくコツなので、
細かく考えることなく取り組んでいけるのが
私にはぴったりだなと感じています。

また、毎日「何を作るか」が本当に悩みだった私でしたが、
このコツを聞いたことで1ヶ月がとても楽になりました！

**何を作るか決まるだけで、料理のめんどくささが一気に減って、
今ではそんなに負担に思わずに済んでいます。**

レッスンで教えていただいた合わせ調味料も、
作って試してみたいと思います♪
ありがとうございました！

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、**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ぁ？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

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、炊き込みご飯を作ると、「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ります(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！

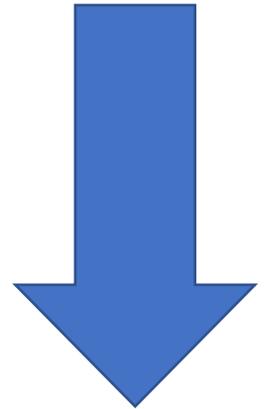


BEFORE

- 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」といつてくれない。
- 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。**



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

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ける金額

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ける金額の平均
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ってきます。

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で、
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）

$15分 \times 7日 = 105分$ （1時間45分）

1ヶ月（30日間）

$15分 \times 30日 = 450分$ （7時間30分）

1年（365日間）

$15分 \times 365日 = 5475分$ （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？**

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。**

家庭料理で世界を平和にする。

が、和の食アカデミーの**志命**です。

和の食アカデミーの3つの和（輪）

1. 和食の「和」

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
伝統の智恵をお伝えします。

2. 平和、調和、温和の「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。

「お母さんの味」が作れ
料理が楽しくなる！

オンライン料理講座の流れ①

期間； 6ヶ月間

動画学習型
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

・料理メソッド動画講座レッスン（約30分）

・一生モノの料理マインド、基礎力が身につくレッスン

・動画レッスンのミーティング（約30分）

レッスンでの相談、質問タイム



やればやるほど
「できない」が「できた」に変わる！

オンライン料理講座の流れ②

1～2
ヶ月目

3～4
ヶ月目

5～6
ヶ月目

味付け

ダンドリ

献立

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。

毎日料理しているのに、
成長しないのは、もったいない！

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“知った！”
“できない”が“できた！”**

が増えていくので、

成果がで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 (座学レッスン)

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**」と言われていました。
毎日の食事の中に病気を防ぐ**医**はあります。

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。

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 ついていけない時や 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。

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。

**料理を食べるのも、
料理を作るのも
料理を教えるのも、大好きで**

**料理の楽しさを多くの人に届けていきたい！
料理が好きな人をたくさん増やしたい！**

世界中の人がそうになってくれるといいな。

そんな想いを込めて、
和の食アカデミーの活動をしています。