

食育推進フォーラム2021

2021年2月16日(火) 開催

新しい時代の食育を考える

コロナ時代の食育とは

# オンライン料理教室／デジタルを 有効活用した食育の推進

2021年2月16日 (火)

株式会社ビストロパパ 代表取締役

パパ料理研究家

滝村雅晴



Bistro Papa Online Cooking Studio



働きながら、  
家族がトモに食事ができる  
世の中を創るプロジェクト  
Fathering Japan  
NPO法人 フザーリング・ジャパン

# 自己紹介



滝村雅晴(たきむらまさはる)  
パパ料理研究家  
株式会社ビストロパパ 代表取締役

料理を通して、**男性の家事参画**を広める、日本で唯一の**パパ料理研究家**。



家族の**食育・共食**と**健康作り**、ワーク  
ライフバランスなど提案。

ブログ「ビストロパパ～パパ料理のスス  
メ～」は、**14年間以上**毎日連続更新中。





滝村雅晴(たきむらまさはる)  
パパ料理研究家  
株式会社ビストロパパ 代表取締役

ビストロパパ・オンラインクッキングスタジオ運営

オンラインの料理塾 主宰

農林水産省 食育推進会議 専門委員

日本パパ料理協会 会長飯士

パパさかな大使代表

NPO法人ファザーリング・ジャパン

トモショクProjectリーダー

食コミュニケーションアプリ「FamCook」開発



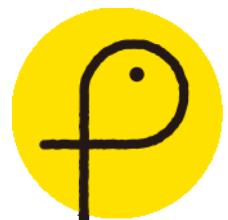
# Bistro Papa

Papa Cooking! Family Smiling!!



働きながら、  
家族がトモに食事ができる  
世の中を創るプロジェクト

Fathering Japan  
NPO法人ファザーリング・ジャパン



/ ゜ / ゜  
さ か な  
大使



Bistro Papa Online Cooking Studio



The Online Cooking School



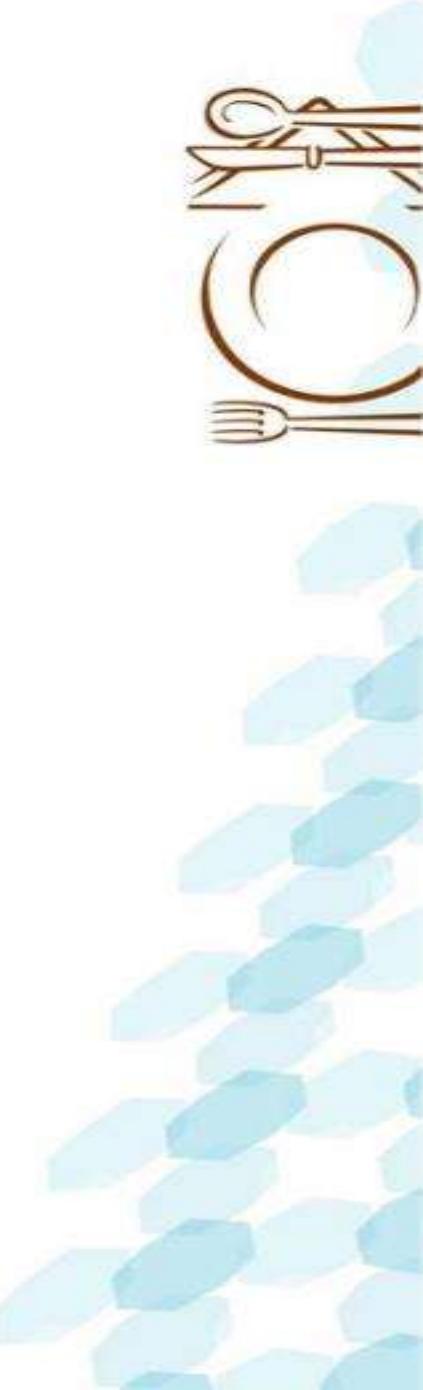
The OYAKO Cooking School



# 疑問1

## オンライン料理教室 なぜ始めたの？





2019年7月6日  
新宿区主催カジメン＆イキメン講座  
カジメン育成パパ子料理教室  
トモショク宣言



2019年8月23日  
プルデンシャル生命保険  
トモショク講演&料理ワークショップ&トモショク宣言



2019年9月18日  
三重大学 トモショク宣言&トモショクワークショップ実施





# リアルな料理教室／講演 の延期・中止

他者開催

# キッチンスタジオでのオンライン料理教室 開催中止



自主者開催



# オンライン料理教室シフト



2020年4月開始  
毎週開催 60回以上

ビストロパパ  
オンライン クッキングスタジオ

Bistro Papa Online Cooking Studio

## 疑問2

# オンライン料理教室 ってどんなの？



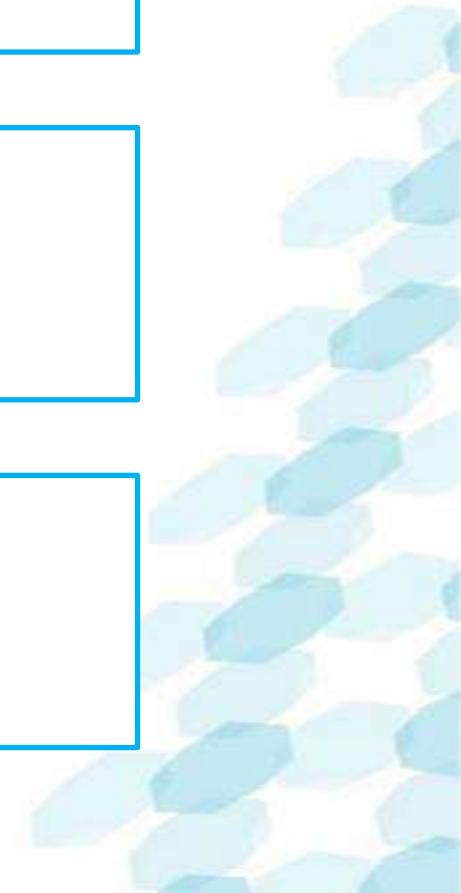


# オンライン料理教室とは

インターネットを使った料理教室

生徒がモニターを見ながら料理を学ぶ

リアルタイム受講とアーカイブ受講



# リアルとオンライン料理教室比較



## リアル

場所

1か所に集まる場所が必要

いつ

同時に全員が開始

準備

講師・主催者が用意

期間

イベント時のみ

参加者数

コロナ禍では最小人数

## オンライン

ネットがつながればどこでも

同時＋動画でいつでも

- ①参加者全員が個別に用意
- ②宅配で参加者に送付

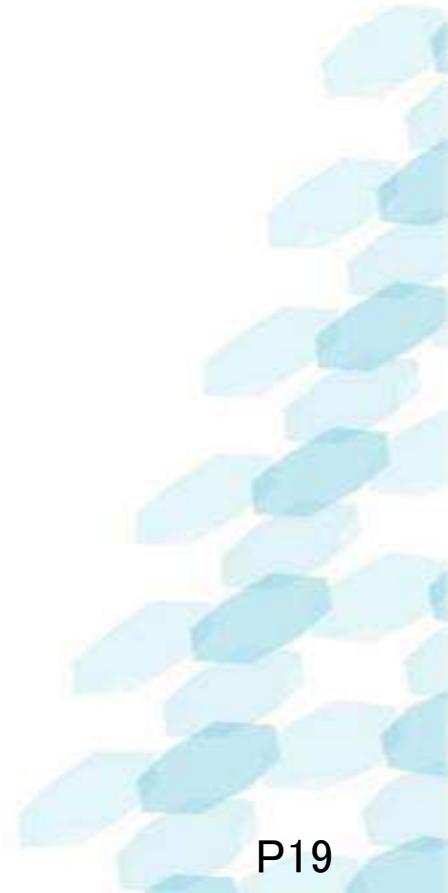
事前～レッスン～事後

少人数～無制限

疑問3  
やるの簡単?  
大変?  
どうやるの?



簡単レベル1  
から  
大変レベル10  
まで



# オンライン料理教室のハードル

環境が必要  
パソコン／システム／安定したネット回線

講師のスキルが必要（分担あり）  
①料理 ②オンライン

参加者の慣れが必要  
①オンライン経験 ②家族の理解





家族で食卓を囲める回数は有限です。

オンラインライフ授業&デジタル復習&ミッション達成で習慣化



パパの料理塾オンライン  
Papa's Cooking Online School

パパ料理マスターコース<テスト>

第0回：パパっと親子丼と味噌汁でランチを作ろう！

2020年4月5日（日）11:30～13:00

@ZOOM

0

ミッション：コロナ離婚って何？パパが率先してランチ作る。

# オンライン料理教室開始 レベル1



タッキー先生手元



タッキー先生



たかし先生



ロボット先生@長野



タッキー先生@大阪



タッキー先生@大阪



タッキー先生@大阪



タッキー先生@東京



タッキー先生@大阪



タッキー先生@大阪

 パパの料理塾



takehiko nishimura

# オンライン料理教室開始 レベル 2



 パパの料理塾



# オンライン料理教室開始 レベル 1



# オンライン料理教室開始 レベル 2



# オンライン料理教室開始 レベル10

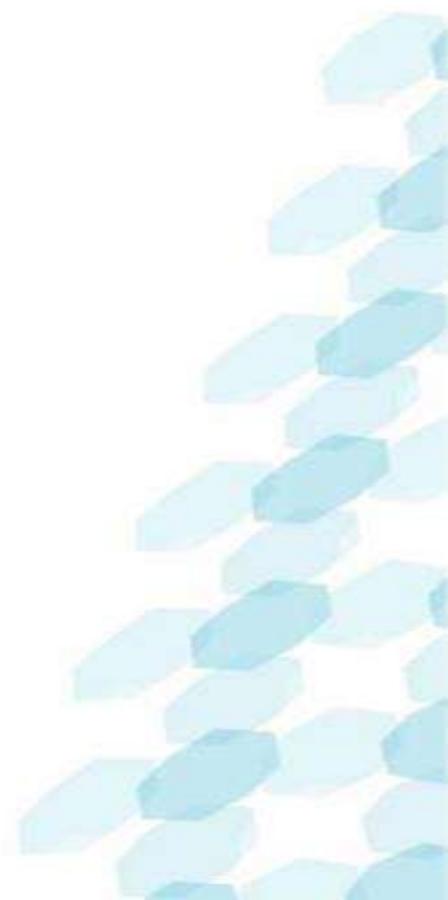
運営	レシピ企画	告知・募集	コミュニティー	デザイン
	料理	トーク	ZOOM参加	事前事後交流
環境演出	設営・メンテ	高画質	高音質	照明
	テロップ	BGM	効果音	知識・技術
配信	4カメ切替（正面／まな板／コンロ／レシピ・動画）			
	ZOOM →YouTube配信	YouTube配信	Facebook配信	録画

ワンオペ

疑問4  
何ができるの？  
やってどうだった？



楽しそう。  
可能性に  
あふれている。  
今年は**ライブ配信**  
が熱い！



# オンラインの料理塾(毎週末開催)

**LIVE** Vol.35 無料トライアル  
失敗しないフライパン焼売講座

料理ができれば、自由になれる。

 **オンラインの料理塾**  
**The Online Cooking School**

2021年2月6日（土）  
16：30-18：00完成

 **zoom** &  **YouTube**  
ビストロパパ  
パパ料理研究家 滝村雅晴  
Cook Jockey Tuckey

Produced by **ビストロパパ**  
オンライン クッキングスタジオ





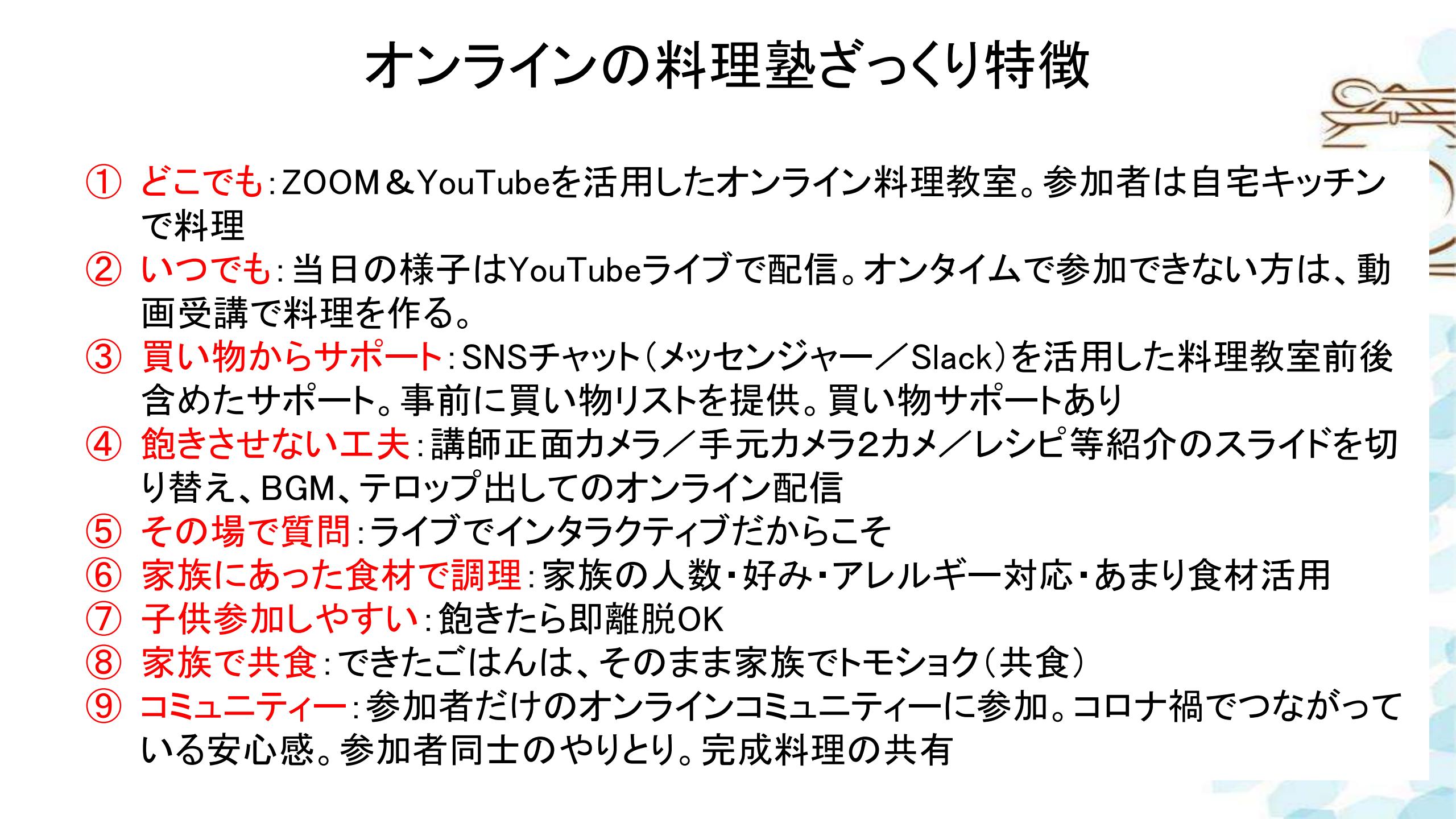
# オンラインの料理塾 できたよショット



\* 北は北海道、南は九州、そして海外からも参加



# オンラインの料理塾づくり特徴

- 
- ① **どこでも**: ZOOM & YouTubeを活用したオンライン料理教室。参加者は自宅キッチンで料理
  - ② **いつでも**: 当日の様子はYouTubeライブで配信。オンラインで参加できない方は、動画受講で料理を作る。
  - ③ **買い物からサポート**: SNSチャット(メッセンジャー／Slack)を活用した料理教室前後含めたサポート。事前に買い物リストを提供。買い物サポートあり
  - ④ **飽きさせない工夫**: 講師正面カメラ／手元カメラ2カメ／レシピ等紹介のスライドを切り替え、BGM、テロップ出してのオンライン配信
  - ⑤ **その場で質問**: ライブでインタラクティブだからこそ
  - ⑥ **家族にあった食材で調理**: 家族の人数・好み・アレルギー対応・あまり食材活用
  - ⑦ **子供参加しやすい**: 飽きたら即離脱OK
  - ⑧ **家族で共食**: できたごはんは、そのまま家族でトモショク(共食)
  - ⑨ **コミュニティー**: 参加者だけのオンラインコミュニティーに参加。コロナ禍でつながっている安心感。参加者同士のやりとり。完成料理の共有

## 参加者の声

- ・コロナ対策として3密を防げる
- ・全国どこからでも参加可能
- ・作った料理が家族で食べられる
- ・家族の人数に合わせた量を作れる
- ・家にある食材や調味料で作る(必ずしも、講師が作る料理レシピと同じでなくていい)
- ・家族で参加できる(好きな箇所／時間だけ)
- ・食べる時間は、家族に合わせられる。
- ・他の参加者の目を気にしなくてもいい
- ・気軽に参加できる
- ・毎週の献立を考えなくていい
- ・レパートリーが増えた
- ・家族が喜ぶ
- ・わからないことがその場で聞けた
- ・コロナ禍でもつながりがもてた
- ・子供が料理するようになった



# 日経新聞2021年1月28日(木)夕刊掲載

## セカンドステージ 男性 オンラインで学ぶ 中高年、在宅生活で関心

セカンドステージ

### 男性 オンラインで料理学ぶ

中高年、在宅生活で関心

感染対策しリアルも並行



日経新聞2021年1月28日(木)夕刊掲載



# セカンドステージ 男性 オンラインで学ぶ 中高年、在宅生活で関心

## セカンドステージ

## 男性 オンラインで料理学ぶ



Wチーズ・美味しすぎる

ナポリタン



LIVE

いっしょに作る料理動画



Makoto



Makoto

今回も家族に大好評でした～ 😊



滝村さんのおかげで  
毎週末、家族が楽しみにしています 😊



Kyohei

チーズが良い仕事しててすごく美味しいです！今日もありがとうございました😊  
ピーマンは多めに投入したんですが、  
「ピーマン入ってた？」と娘からのコメント。苦味が全然ありませんでした。

1

Kyohei



Igarashi



作って食べて、美味しいで、幸せこんな楽しいものは無い!!



5

Igarashi

パルミジャーノがチップス状のやつなのでそのままパスタに投入、うますぎでムスメが何回もおかわりしています。



2



サラダが美味しい



1

僕子

息子もめいっ子たちも「美味しい！」と言ってました。  
パパも絶賛していました❤️❤️



僕子



1

僕子



僕子

息子もめいっ子たちも「美味しい！」と言ってました。  
パパも絶賛していました❤️❤️



哲也

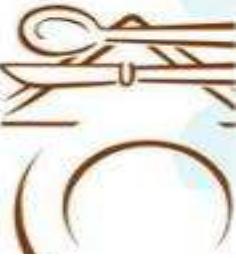


1

哲也

ありがとうございました。  
とても美味しくできました。  
今回は息子が一人でサラダ作ってくれました。

1

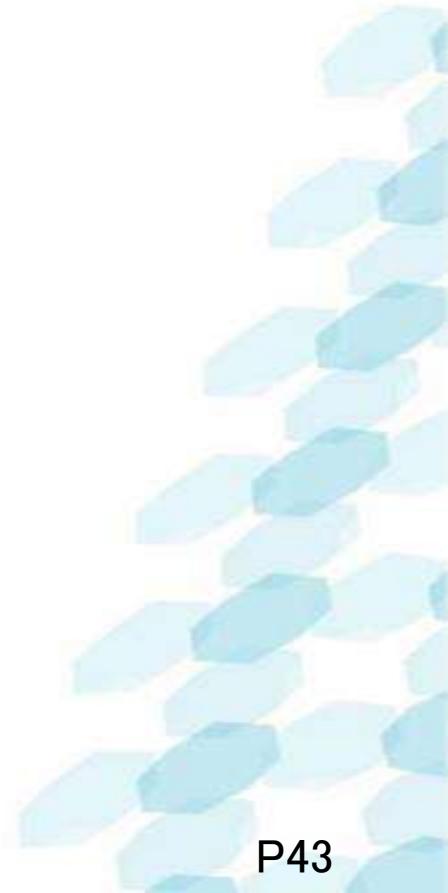


Tadanobu

今日は大幅遅刻でYouTube参加させて頂きました！  
上野家も300gで混ぜるのかなり苦労しました！  
煮汁、200ml多いんじやね？と思いつながら入れたが、結果的にいつものケチャップ  
濃すぎのナポリタンではなく、お店の味付けも家族よりお褒めの言葉、頂きました！



ヒマ  
疑問⑤  
どんなオンライン  
料理教室  
したの？







# ビストロパパ・オンライン料理教室サービス概要

1 企画・プロデュース・スタジオ使用（ビストロパパ・オンラインクッキングスタジオ）



2 オンライン料理教室・ZOOMライブ受講



3 オンライン料理教室・YouTubeライブ受講



4 オンライン料理教室・YouTube動画受講



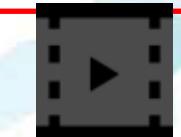
5 コミュニティー@Slack / Messenger



6 広報 / PR / プロモーション / FacebookLive配信



7 動画編集



8 オリジナルレシピ企画 / 料理写真撮影



# クッキングライブ配信



**The Cooking Live**  
**Cook Jockey**  
**Tuckey**



**松葉がにの**  
**さばき方・食べ尽くし料理**

**LIVE**

**ついにいすぎる料理動画**

料理で遊ぶ

LIVE

せはき方

食べ尽くし料理



でLIVEで遊ぶ

音声ナビで料理が学べるスマホアプリ「FamCook」

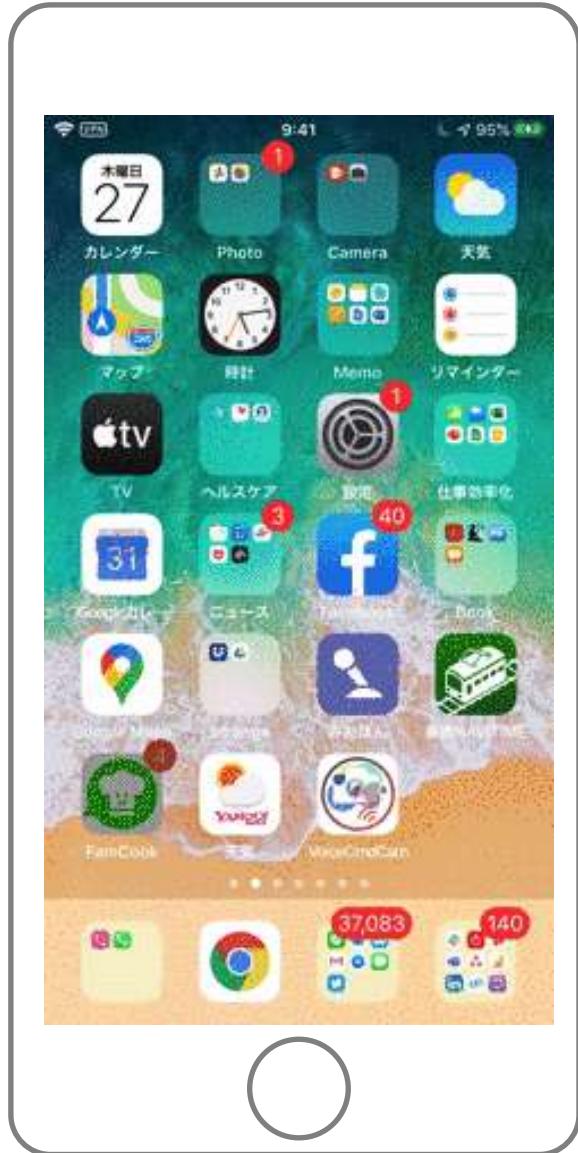
FamCookのある  
とある家族の1日



**Start together!**



朝



今日は「豚と青梗菜炒め」か～  
**下味冷凍**していた  
豚ひき肉を**冷蔵庫**に移して  
解凍しておこう！

# 夕方

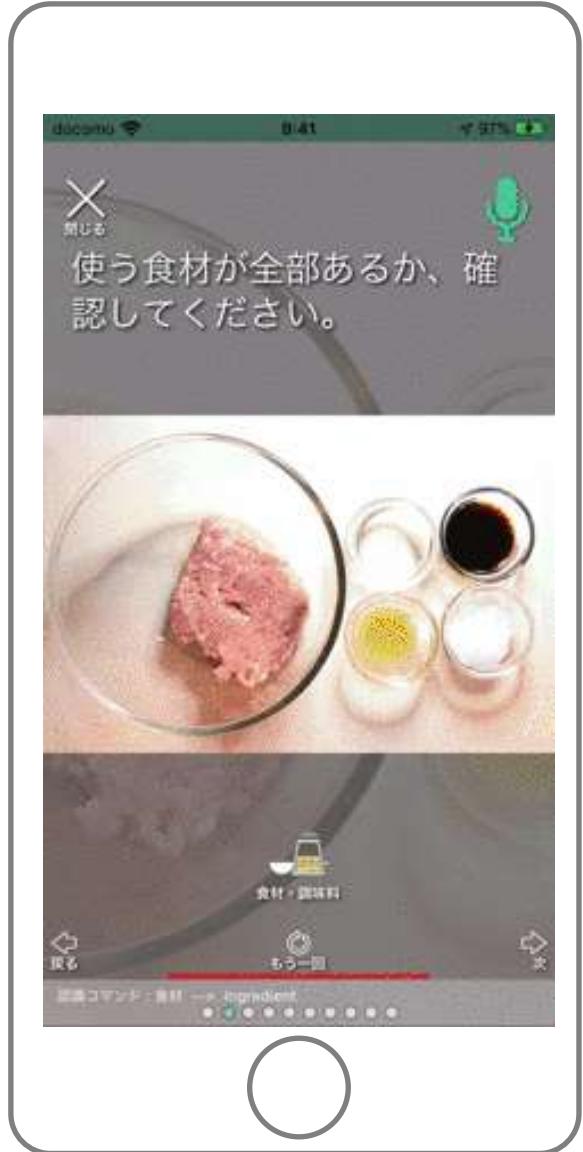


急に残業だ！  
パパにお願いしちゃおう！



任せとけ！  
えーっと、今晚の夕飯は…  
これか！

# 夕方



このレシピは初めてだな～  
音声ナビで案内してもらおう！



# 1つのアプリで食をサポート！

お気に入りの  
Webレシピで  
献立立案

献立から  
一括で  
買い物リスト作成

買い物も  
食材別並び替えで  
よりスムーズに

音声ナビで  
初めてのレシピも  
安心



# さまざまなパートナーと食育コンテンツを充実化！

パパ料理研究家  
滝村雅晴の  
パパレシピ

旭化成HPの  
下味冷凍レシピ  
冷凍ノウハウ

大学の  
ローリングストック  
& 災害食献立

メーカーの  
健康茶ノウハウ





小学生が料理をゲーム感覚で学び  
スキルアップできるプログラム「ファ  
ムクック クエスト」 音声ナビによる  
食コミュニケーションアプリFamCook  
で開始

# オンライン料理教室／デジタル化による 食育推進の可能性

いつでも・どこでも・誰でも

なんどでも

思いがデジタルで拡散・啓発





**Bistro Papa Online Cooking Studio**



**オンラインの料理塾**

**The Online Cooking School**

次回、2月20日(土)16時30分～18時  
オンラインの料理塾Vol.37



**zoom**



**YouTube**



オンライン料理教室  
広げていきましょう！

滝村雅晴

info@bistropapa.jp



masaharu.takimura