

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



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

トモシヨク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

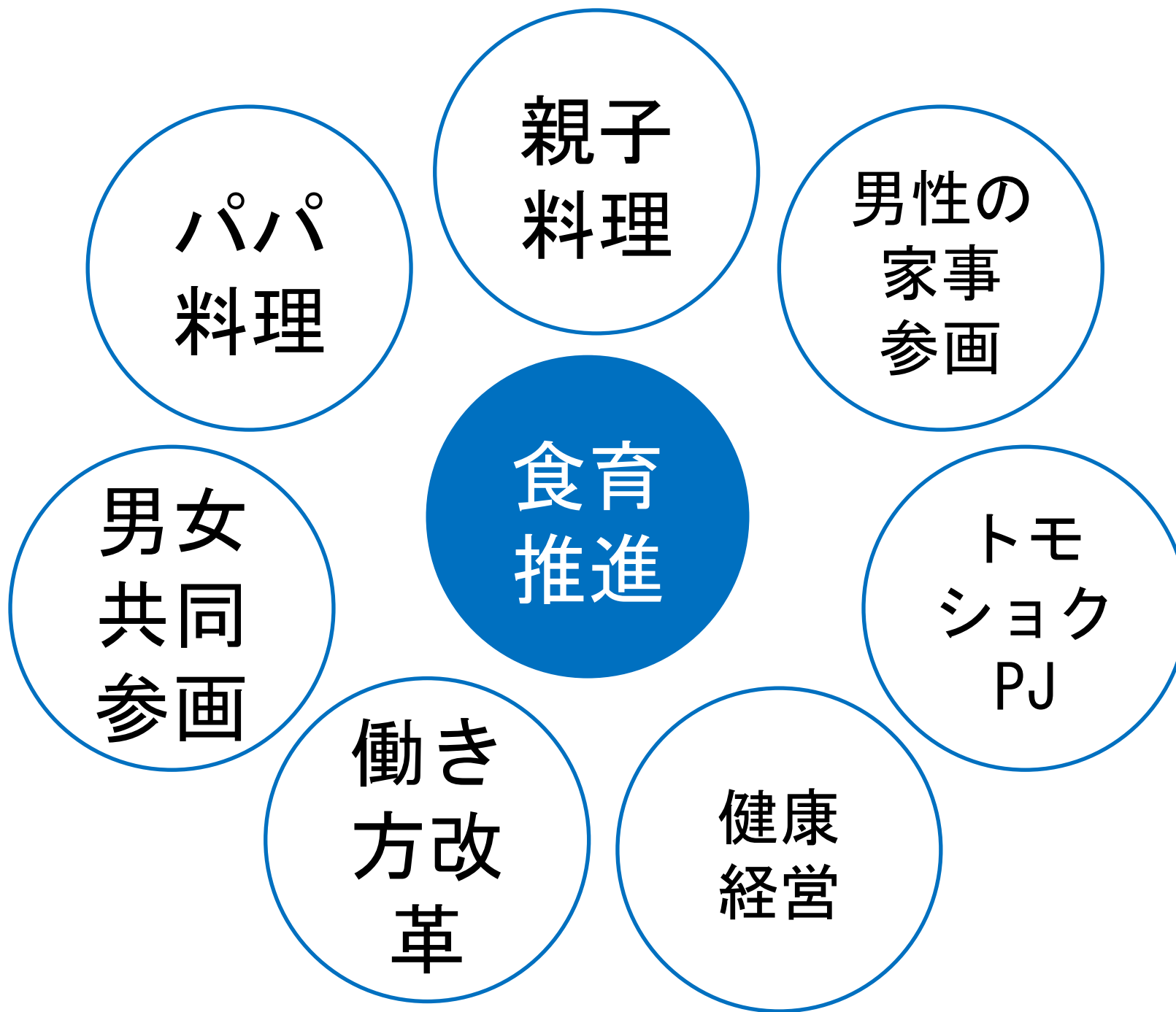
Fathering Japan
NPO法人ファザリング・ジャパン



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
トモシヨク宣言



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



2019年9月18日

三重大学 トモシヨク宣言&トモシヨ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 Papa
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

オンライン

場所

1 か所に集まる場所が必要

ネットがつながればどこでも

いつ

同時に全員が開始

同時＋動画でいつでも

準備

講師・主催者が用意

- ①参加者全員が個別に用意
- ②宅配で参加者に送付

期間

イベント時のみ

事前～レッスン～事後

参加者数

コロナ禍では最小人数

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。

オンラインライブ授業&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：パパッ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



エミリア@長野



タッキー先生



タッキー先生



タッキー先生



タッキー先生@東京



タッキー先生



タッキー先生



タッキー先生



takehiko nishimura

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 1



パソコン

ZOOM（有料）

Webカメラ
（正面カメラ）

ACアダプター

LANケーブル
ネット接続



オンライン料理教室開始 レベル2

スマホZOOM接続
(手元カメラ)

照明

パソコン

ZOOM (有料)

Webカメラ
(正面カメラ)

ACアダプター

三脚

スマホ設置
アーム

LANケーブル
ネット接続



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 |
| | 4 カメ切替（正面／まな板／コンロ／レシピ・動画） | | | |
| 配信 | 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？



楽しすぎる。
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


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ざっくり特徴



- 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。オンタイム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(メッセージ／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、テロップ出でのオンライン配信
- 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ヨク(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(すきな箇所／時間だけ)
- ・食べる時間は、家族に合わせてられる。
- ・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

中高年の男性が、在宅生活で関心をもち、オンラインで料理を学ぶ動きが広がっている。日経新聞が取材したところ、オンライン料理教室は、中高年の男性を中心に、在宅生活で関心をもち、オンラインで料理を学ぶ動きが広がっている。日経新聞が取材したところ、オンライン料理教室は、中高年の男性を中心に、在宅生活で関心をもち、オンラインで料理を学ぶ動きが広がっている。

男性 オンラインで料理学ぶ



中高年、在宅生活で関心

感染対策シリアルも並行

中高年の男性が、在宅生活で関心をもち、オンラインで料理を学ぶ動きが広がっている。日経新聞が取材したところ、オンライン料理教室は、中高年の男性を中心に、在宅生活で関心をもち、オンラインで料理を学ぶ動きが広がっている。日経新聞が取材したところ、オンライン料理教室は、中高年の男性を中心に、在宅生活で関心をもち、オンラインで料理を学ぶ動きが広がっている。

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



Wチーズ・美味すぎる

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。



Kyohei



Igarashi



作って食べて、美味しくて、幸せこんな楽しいものは無い!!

しらん



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。



サラダが美味い👍



優子

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 🍷❤️

優子



1

優子



優子

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



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。





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多いんじゃないかな？と思いながら入れたが、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！



1



疑問⑤
どんなオンライン
料理教室
したの？





庄司



失敗しない！ 恵方巻

LIVE



いっしょに作る料理動画

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  **LIVE**

さばき方・食べ尽くし料理

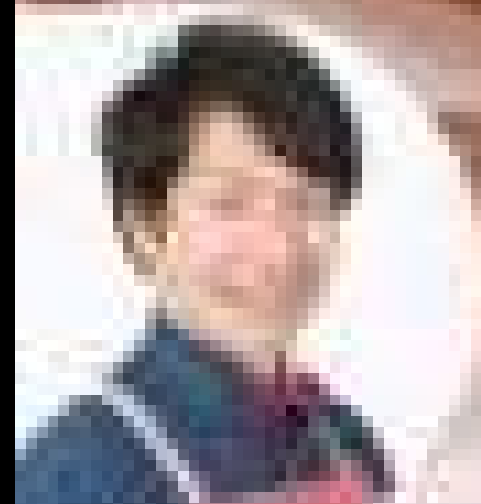


ていねいすぎる料理動画

松宮がに06

LIVE

さほき方・食べ尽くし料理



ていねいさる料理動画

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



FamCook

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「ファミック 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



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