



「デジタル食育のススメ」 ～オンライン料理教室,YOUTUBE,生成 AI,SNS, CANVA 活用で食育推進を楽に楽しく～

【講師】

パパ料理研究家

株式会社ビストロパパ 代表取締役

大正大学客員教授

滝村雅晴

Bistro Papa



創造力と作業をサポートする最先端AIアシスタント

誰でも簡単にプロ級のデザインが作れる
オールインワンデザインツール



創造力と作業をサポートする最先端AIアシスタント

誰でも簡単にプロ級のデザインが作れる
オールインワンデザインツール



ChatGPT

世は、大航海時代ならぬ、
大「生成AI」時代

Gemini



Copilot



デジタル食育は、生成AIで加速する



本日お伝えすること

1. パパ料理研究家 滝村雅晴 自己紹介 活動内容
2. デジタル食育の具体的な活用事例
 1. レシピ企画
 2. 料理写真撮影・加工
 3. 食育企画
 4. オンライン料理教室
 5. 動画コンテンツの活用
 6. SNS発信
3. 生成AI活用(AIアシスタント)の仕事での活用シーン
 1. 文書作成や仕様書作成の補助
 2. アイデア出しやリサーチ業務
 3. デザイン業務

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**や**トモシヨク(共食)**を広め、ジェンダー平等な社会の実現を目指す日本で唯一の**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～トモシヨクのススメ～」は、**18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

大正大学客員教授

農林水産省 食育推進会議 専門委員10年歴任

オンラインの料理塾／トモシヨクキッチン主宰

日本パパ料理協会 会長飯士

NPO法人ファザーリング・ジャパン

トモシヨクProjectリーダー

NPO法人グリーンパパプロジェクト理事

広報PRブランディングコンサルタント





令和6年度 消費者庁
消費者支援功労者表彰
ベスト消費者サポーター章受賞



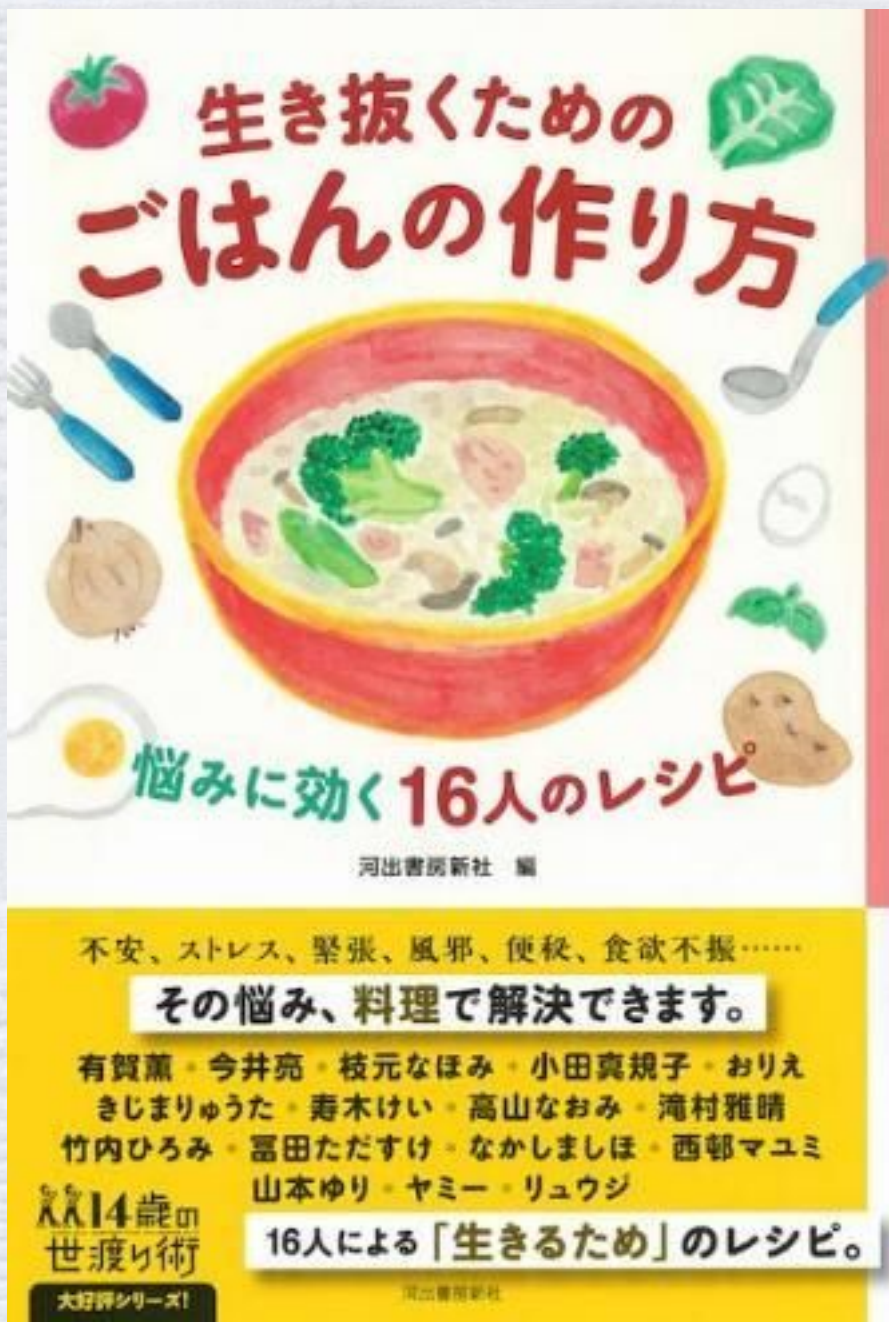
滝村雅晴
神奈川県川崎市
パパ料理研究家
株式会社ビストロパパ代表取締役
大正大学客員教授

・料理教室やメディアでの連載等を通じたパパ料理（パパが家族のために作る料理）の普及・啓発活動による家族の共食・男性の食育の推進に貢献。近年は、オンライン料理教室や料理動画等を用いた食育活動を精力的に展開。

・国の食育推進会議専門委員を長年務め、第4次食育推進基本計画の策定に当たっては、特にデジタル技術を活用した食育の推進に尽力。

令和6年度 消費者庁
消費者支援功労者表彰
ベスト消費者サポーター章受賞





河内書房新社編
2022年2月26日発売



ありがとうのカルボナーラ

メディア出演

3分クッキング（親子出演）



テレビ東京 家ついて行ってイイですか？



NHKあさイチ（料理シェア特集）



NHKあさイチ
（オンライン料理教室紹介）



NHKきょうの料理（親子出演）



水曜日のダウンタウン



NHKひるまえほっと「かんたんごはん」 2023年5月31日(水)放送「セロリチャーハン」



ビストロパパ 〜パパ料理のススメ〜

渡村雄雄 | MASAHARU TAKIMURA OFFICIAL BLOG

パパ料理とトモショウ(共創)で食事が毎日のように笑顔にならぬのやっかひをしています。

まったく料理も家事もしない男が異次元の存在をきっかけに料理するようになった「料理研究家」になったリアルストーリーブログ。人は変えられないけれど、自分を变えることはできるんですね。

毎週末、料理教室YouTubeとしてトモショウチャンネルライブ配信中。

食事を国と家庭、日々考える。生きた、考えろ、観察、仕事、いのち、がん、お稽古、ワークライフバランス、ライフスタイルについて起します。「家族で食事を国と家庭は省間」と呼んで毎日楽しく家庭でトモショウしています。自分で作るごはんが美味しい！ブログ記事タイトルは短歌「食家一首」

2024年3月19日まで、18年間毎日連続ブログ運営。すべてに感謝。すべてにありがとう。毎日17時にブログ更新中。



記事数

検索

広告表示



料理教室の
講義・講師・依頼は、
株式会社ビストロパパまで

ビストロパパ事業内容
・オンライン料理教室企画
・クッキングスタジオ運営
・研修講師
・料理教室・講演講師
・オンラインの料理教室主宰
・書籍・出版
・レシピ・商品・コラボ企画
・料理動画編集・料理撮影
・広報PRコンサルティング
・トモショウProject
・パバさかな大祭り
・コラボイベント企画
※協賛が食卓を囲める回数に
有ります。

Bistro Papa

お問い合わせはこちら

お電話にて相談・お問い合わせ下さい。



ビストロパパのブログ

ビストロパパ 〜パパ料理研究家のススメ〜

・次女が2006年1月に生まれた年の3月
から毎日更新

・18年連続毎日更新中

・紹介しているレシピは**3500レシピ**以上

・訪問者数 **250万人**以上

ビストロパパのSNS



ビストロパパのSNS

個人ページ

専用ページ



パパの料理で、楽しいトモショク。

ビストロパパ オンラインクッキングスタジオ

Bistro Papa

ビストロチャンネル

オンラインの料理塾

滝村 雅晴

友達2,278人

ストーリーに追加 プロフィールを編集

投稿 基本データ 友達 写真 動画 チェックイン その他

自己紹介

ビストロパパ代表取締役 | 料理研究家 | 料理動画YouTuber | Fam-Time取締役 | オンラインの料理塾主宰 | 農水省食育推進会議専門委員 | 大正大学客員教授 | トモショクPR | 広報PRコンサルタント

自己紹介を編集

ビストロパパ・オンラインクッキングスタジオ

トモショクProject トモショクProjectリーダー

Fam-Time Co-Founder CMO

オンラインの料理塾 主宰・教員

農林水産省 maff 食育推進会議専門委員

特定非営利活動法人グリーンバブプロジェクト 理事

日本ババ料理協会 会長

大正大学 | Taisho University Visiting Scholar

株式会社ビストロパパ | Bistro Papa inc. 代表取締役 | 料理研究家 | 内閣府食育推進会議専門委員

投稿

リスト表示 グリッド表示

滝村 雅晴

この新作は、あの美味しいやつ。もうそろそろ、買っばりで作ったの、美味しかったよね。写真も撮ってし.. もっと見る

川崎みなとレシコンテスト

～夏の華をつかったオリジナルレシピを大募集！～

ビストロパパ オンラインクッキングスタジオ

Bistro Papa Online Learning Studio

オンラインの料理塾

The Online Cooking School

編集

オンラインの料理塾

@papanoryourjuku・料理教室

[詳しくはこちら]を編集

ホーム イベント レビュー その他

宣伝する

あなたのページを宣伝して、より多くの人にウェブサイトをアピールしよう

ウェブサイトを宣伝

広告を作成

ビジネスの宣伝目的を選択してください

新しい広告を作成

テキスト、写真、または動画を使って、ビ

投稿を宣伝

投稿の作成

写真・動画

メッセージでの問い合わせを増やす

作成

ライブ イベント 仕事 クーポン

オンラインの料理塾

ビストロパパのSNS



コミュニティー

イベント告知ページ



オンラインの料理塾



YouTube ビストロパパCHANNEL



ビストロパパCHANNEL 滝村雅晴 パパ料理研究家

@bistropapa チャンネル登録者数 1200人・243本の動画

料理とトモショクで、みんなを笑顔にーEat Together Everyone Smilingー...さらに表示

[bistropapa.jp](#)、他の作のリンク

[チャンネルをカスタマイズ](#) [動画を管理](#)

ホーム 動画 ショート ライブ 再生リスト コミュニティ 🔍

新しい順 人気の動画 古い順



小学生でも作れる
焼きもち入り
おしるこ

焼きもち入り「おしるこ」の作り方。もちを
くっ付かずにオーブントースターで焼く方法

528 回視聴・8 日前



京都おふくろの味
焼き鮭入り
粕汁

京都おふくろの味「粕汁」の作り方。焼き鮭
入り

527 回視聴・2 日前



豚にち
豆腐ハンバーグ

「豚にち豆腐ハンバーグ」とアレンジ「お福
豆腐ハンバーグ」の作り方

461 回視聴・1 か月前



鶏皮ほん酢

紅生姜たっぷり「鶏皮ほん酢」の作り方

621 回視聴・1 か月前



手先先のピリ辛ソテー
パッファローウィング

【半羽鳥レシピ】パッファローウィング（半
羽鳥のピリ辛ソテー） ごはんち、ビール...

222 回視聴・1 か月前



旨くてサクサク
そのままでも美味しい
さつまいもコロック

サツマイモで作る「コロック」の作り方。甘
くてサクサク！そのままでも美味しい！

468 回視聴・2 か月前



鳥取から取りの生松葉がに
生松葉がにのさばき

生松葉がに（ズワイガニ）のさばき方。お茶
で煮込んで食べる

5278 回視聴・2 か月前



ワカモレ
アボカドディップ

「アボカドディップ/ワカモレ」の作り方。
塩、レモンで味付け

1092 回視聴・2 か月前



「さんま」の下処理 鰯と内臓を落とす方法

1192 回視聴・2 か月前



新生姜と梅酢で
自家製紅しょうが

新生姜と梅酢だけ「紅しょうが」の作り方

1607 回視聴・2 か月前



砂鍋としょうゆで
関西風で作る
鶏すき焼き鍋

関西風「鶏すき焼き鍋」の作り方。砂糖、し
ょうゆで仕込む

3265 回視聴・2 か月前



【簡単ピザ】発酵なし生地から作る手作りピ
ザ

857 回視聴・3 か月前

Copyright(C) Bistro Papa | Masaharu TAKIMURA

ビストロパパの料理塾

料理が好きに、趣味に、特技に、仕事に。

技術×知識×思いを伝授し習慣化へ
オンライン料理コミュニティ

ビストロパパの料理塾

Bistro Papa Cooking School

主宰

ビストロパパ代表 パパ料理研究家 滝村雅晴

2025年0期生募集開始



デジタル食育 ガイドブック

デジタル技術を活用した食育の推進 デジタル食育ガイドブック



農林水産省

本ガイドブックにおいて、デジタル技術を活用して効果的に行う食育活動を「デジタル食育」といいます。

「デジタル食育」手法の一例

● オンライン会議システムを活用した食育活動



全国どこからでも
リアルタイムで
参加者とつながる

● 食育動画の作成・公開



事前に制作した
動画をホームページや
YouTubeなどで
繰り返し配信

● ホームページやブログによる食育情報の発信



不特定多数の人々に
食育情報を持続的に
発信できる

● SNSによる食育情報の発信



インスタグラム、
Twitter、Facebook
などで食育情報を拡散

● 学校現場でのタブレットを活用した食育



動画教材等で子供の
興味をひきやすく
視覚的にわかりやすい

● アプリを活用した食育活動

アプリで健康管理や
食の教育等ができる



各章のタイトルをクリックすると
その章の最初のページにジャンプします

デジタル食育の
概要

オンライン
食育イベント

食育動画

SNSを活用した
食育活動

アプリを活用した
食育活動

「デジタル食育」の
PDCAサイクル

本ガイドブックにおいて、デジタル技術を活用して効果的に行う食育活動を「デジタル食育」といいます。

「デジタル食育」手法の一例

●オンライン会議システムを活用した食育活動

1



全国どこからでも
リアルタイムで
参加者とつながる

●食育動画の作成・公開

3



事前に制作した
動画をホームページや
YouTubeなどで
繰り返し配信

●ホームページやブログによる食育情報の発信

2



不特定多数の人々に
食育情報を持続的に
発信できる

●SNSによる食育情報の発信

4



インスタグラム、
Twitter、Facebook
などで食育情報を拡散

●学校現場でのタブレットを活用した食育



動画教材等で子供の
興味をひきやすく
視覚的にわかりやすい

●アプリを活用した食育活動

アプリで健康管理や
食の教育等ができる



各章のタイトルをクリックすると
その章の最初のページにジャンプします

デジタル食育の
概要

オンライン
食育イベント

食育動画

SNSを活用した
食育活動

アプリを活用した
食育活動

「デジタル食育」の
PDCAサイクル

本ガイドブックにおいて、デジタル技術を活用して効果的に行う食育活動を「デジタル食育」といいます。

「デジタル食育」手法の一例

● オンライン会議システムを活用した食育活動

1



全国どこからでもリアルタイムで参加者につながる

● 食育動画の作成・公開

3



事前に制作した動画をホームページやYouTubeなどで繰り返し配信

● ホームページやブログによる食育情報の発信

2



不特定多数の人々に食育情報を持続的に発信できる

● SNSによる食育情報の発信

4



Instagram、Twitter、Facebookなどで食育情報を拡散

● 学校現場でのタブレットを活用した食育

● アプリを活用した食育活動

+ 生成AIを活用した食育活動

デジタル食育の概要

オンライン食育イベント

食育動画

SNSを活用した食育活動

アプリを活用した食育活動

デジタル食育の活用事例

オンライン料理教室

活動主体：ビストロパパ(東京都)

■実施背景

男性の家事参画、健康経営、働き方改革、男女共同参画などをリアルな活動で進めてきたが、それらの活動が食育活動となりつながっていった。2020年に入りコロナ禍となり、キッチンスタジオでの料理教室ができなくなったためオンラインの料理教室にシフトして実施している。

■実施概要

2020年4月からインターネットを使った料理教室を開始、毎週末に実施しており年間100回以上開催している。自宅のキッチンをスタジオにして配信しているので、配信スタジオへの移動時間が必要ないのがメリットとなっている。

オンライン料理教室は無料で行っている。開催日程は土・日曜日がほとんどで、ランチタイムは10:30~12:00、ディナータイムは16:30~18:00の時間帯に開催している。

サービスとしては、Zoomを活用しリアルタイムで参加者となぎながら、同時にYouTubeを活用してライブ配信も行っている。参加者の中にはZoomに入れない人が出てくるが、その場合にはYouTubeを案内して見ていただいている。YouTubeチャンネルを開設して全部の料理教室を掲載し、高画質な動画で視聴可能としている。

リアルの料理教室では家族と一緒に食べることができないことが多いが、オンライン料理教室の場合、家族と一緒に食べることができるのがメリットとなる。また、オンライン料理教室の参加者と普段つながることのできない生産者やメーカーとをつながられることも意義深い。

- メリット①
「新たな日常」
の中で食育
を推進
- メリット②
どこからでも
食育に
取り組める
- メリット③
食育情報の
リソースを
活用できる



●資料提供：ビストロパパ

デジタル食育の
概要

オンライン
食育イベント

食育動画

SNSを活用した
食育活動

アプリを活用した
食育活動

「デジタル食育」の
PDCAサイクル

デジタル食育 の定義

デジタル食育の定義

- ① 食育コンテンツ(情報)が**デジタル化**され共有されている
- ② いつでも、どこでも、**双方向でコミュニケーション**できる
- ③ デジタル化によって、**新しいサービス・付加価値**を産んでいる
- ④ デジタル化によって、**リソース(ヒト・モノ・カネ・情報)の活用**ができる
- ⑤ **ビデオ会議、SNS、動画、チャット、ブログ等**を活用しての食育推進
- ⑥ **生成AIの活用による業務効率化と、革新的な食育推進**

誰のためのデジタル食育？

① 食育を伝えたい相手 未就学児／小中高大生／成人／子育て／高齢者

② 組織／会社／行政の仕事

③ 個人のスキルアップ／キャリアアップ／パーソナルブランディング

ビストロパパのSNS



ビストロパパのSNS

個人ページ

専用ページ



パパの料理で、楽しいトモショク。

ビストロパパ オンラインクッキングスタジオ
Bistro Papa
Bistro Papa CHANNEL
オンラインの料理塾 The Online Cooking School

滝村 雅晴
友達2,278人

投稿 基本データ 友達 写真 動画 チェックイン その他

自己紹介
ビストロパパ代表取締役 | 料理研究家 | 料理動画YouTuber | Fam-Time取締役 | オンラインの料理塾主宰 | 農水省食育推進会議専門委員 | 大正大学客員教授 | トモショクPR | 広報PRコンサルタント

自己紹介を編集

ビストロパパ・オンラインクッキングスタジオ
トモショクProject トモショクProjectリーダー
Fam-Time Co-Founder CMO
オンラインの料理塾 主宰・校長
農林水産省 maff 食育推進会議専門委員
特定非営利活動法人グリーンバブプロジェクト 理事
日本ババ料理協会 会長
大正大学 | Taisho University Visiting Scholar
株式会社ビストロパパ | Bistro Papa inc. 代表取締役 | 料理研究家 | 内閣府食育推進会議専門委員

その気持ち。シェアしよう

ライブ動画 写真・動画 ライフイベント

投稿
リスト表示 グリッド表示

滝村 雅晴
この新作は、あの美味しいやつ。もうそろそろ、買たっけりで作ったの、美味しかったよね。写真も撮ってし.. もっと見る

川崎みなとレシビコンテスト
～夏の暑さをつかったオリジナルレシピを大募集！～
募集期間：12月1日(水)～12月31日(月)
募集期間：12月1日(水)～12月31日(月)
募集期間：12月1日(水)～12月31日(月)

ビストロパパ オンラインクッキングスタジオ
Bistro Papa Online Learning Studio
オンラインの料理塾
The Online Cooking School

編集

オンラインの料理塾
@papanoryourjuku・料理教室

[詳しくはこちら]を編集

ホーム イベント レビュー その他

宣伝する

あなたのページを宣伝して、より多くの人にウェブサイトをアピールしよう

ウェブサイトを宣伝

広告を作成
ビジネスの宣伝目的を選択してください

新しい広告を作成
テキスト、写真、または動画を使って、ビ

投稿を宣伝

投稿の作成
写真・動画 メッセージでの問い合わせを増やす

作成
ライブ イベント 仕事 クーポン

オンラインの料理塾

ビストロパパのSNS



コミュニティー

イベント告知ページ



オンラインの料理塾



オンライン料理教室

なぜ始めたの？



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



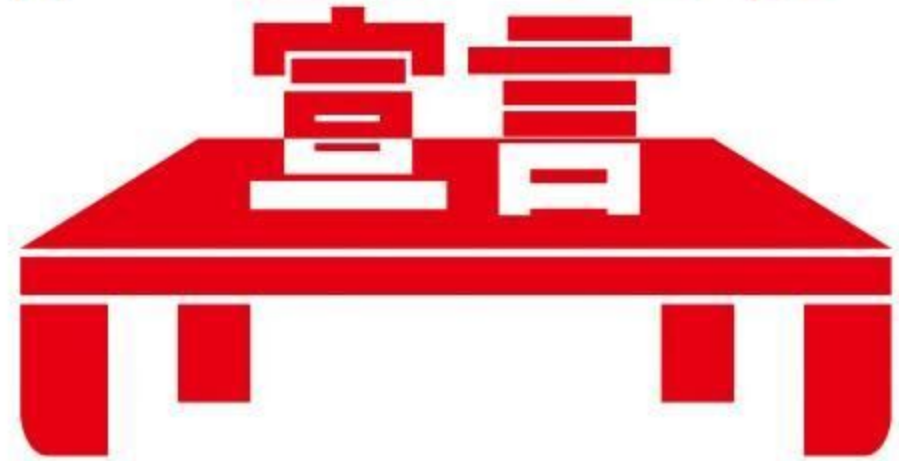
自主者開催

トモシヨク
Project



Fathering Japan

トモシヨク



**働きながら、家族が食事をトモにする
世の中を創るプロジェクト**

オンライン料理教室シフト



2020年4月開始
毎週開催300回以上



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

参加者がモニターを見ながら料理を学ぶ

リアルタイム受講(ZOOM)と
アーカイブ受講(YouTube)が可能

リアル料理教室とオンライン料理教室特徴

リアル(イベント)

オンライン(日常)

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

食材

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

リアルとオンラインは、まったく別のコミュニケーション

オンライン料理教室でできる食育推進

- 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 **食材お届けサポート**: 北海道の厳選食材を参加者の自宅に事前にお届け
- ⑤ **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
- ⑥ **その場で質問**: ライブでインタラクティブだからこそ
- ⑦ **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
- ⑧ **子供参加しやすい**: 飽きたら即離脱OK
- ⑨ **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)
- ⑩ **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

企業・労組・団体・自治体向け オンライン料理教室サービス案内

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



安心
安全

いつ
でも

どこ
でも

献立
自由

食材
宅配

家族
共食

食卓
笑顔

「オンライン料理教室」開催メリット

①コロナ禍でも安心・安全

②自宅で学べる。調理室(会場)確保、移動不要、**担当者負担激減**

③全国どこにいても参加可能

④オンライン慣れした人が増え、気軽にコミュニケーション

⑤みんなで作って、みんなで食べる&家族で食べる

⑥料理内容・テーマ・目的が自在に設定できる

⑦動画配信でいつでも参加。復習OK。動画コンテンツに。

オンライン料理教室開催目的

- ①食育推進・農業・水産業体験 & 料理教室
- ②福利厚生(社員・ファミリーイベント)料理教室
- ③男性の家事促進／ダイバーシティ・WLB推進
- ④男女向け育児休暇取得促進／離乳食・家事料理
- ⑤組織内のコミュニケーションおよびレクリエーション
- ⑥トモショク(共食)宣言による、働き方改革促進
- ⑦広報／PR／宣伝／プロモーション

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

オンライン料理教室のハードル ＜参加者の集客方法＞

ターゲット／目的／ビジュアル／特典

ネット／SNS活用

コミュニティー／コラボ／団体

個別プッシュ

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



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1～2 準備項目

1. **事前**: 開催概要・レシピ・配布データ・告知・受付・オンライン会議ID発行・参加者とのやりとり
2. **直前**: 環境セッティング・配信チェック・買い出し・食材／備品整備・キッチン掃除・身だしなみ
3. **開催中**: 共同ホスト・リカバリー方法・調理・トーク・スタイリング・記念ショット
4. **事後**: 料理写真の共有／参加者フォロー／アンケート／事後広報

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

ビストロパパ・オンライン料理教室サービス概要

1

メニュー企画・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)



運営

メニュー・
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

オンライン参加
(ZOOM利用)

事前事後交流
(Slack利用)

環境
演出

設営・メンテ

高画質
1080p／30fps

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

講師画面
→YouTube配信

Facebook配信

録画

ビストロパパ・オンライン料理教室サービス概要

メニュー企画(目的・参加者・季節・開催曜日時間に応じて提案します)＊一部紹介



洋食＋サラダ



パスタ類＋サラダ



ハンバーガー＋サラダ



中華＋サラダ



丼類＋サラダ



生地から作るピザ



和食



弁当

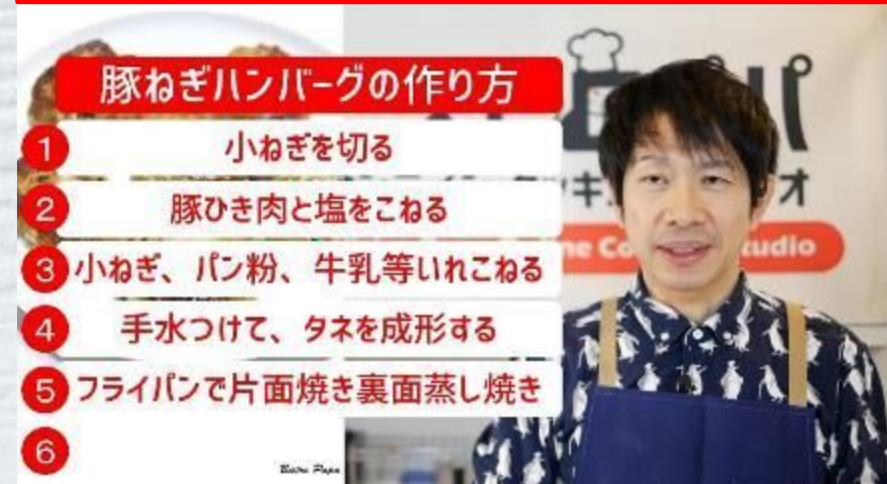
他開催目的別メニュー例: 作り置き／デザート／献立／時短／カンタン／パーティー育休取得者／料理初心者／単身／夫婦／親子／健康／季節・行事／ご当地・郷土料理 **オンライン料理教室開催実績レシピ150以上等**

オンライン料理教室演出①(YouTube配信も同じ)

タイトル／スライド紹介



1カメ 正面・テロップ



材料紹介テロップ



2カメ 手元／まな板



オンライン料理教室演出②(YouTube配信も同じ)

3カメ／コンロ



4カメ／手元アップ



OKサインで進捗確認



正面 & 手元など複数画面



オンライン料理教室演出③(YouTube配信も同じ)

できたよ！ショットの撮影



高音質／効果音演出で楽しく



北海道食材セット送付も可



配信範囲／動画公開

ZOOM(Teams等も可能)

YouTube限定公開(ライブ)

配信動画の編集公開

動画コンテンツの 活用

YouTube ビストロパパCHANNEL



ビストロパパCHANNEL 滝村雅晴 パパ料理研究家

@bistropapa チャンネル登録者数 1200人・243本の動画

料理とトモショクで、みんなを笑顔にーEat Together Everyone Smilingー...さらに表示

[bistropapa.jp](#)、他の作のリンク

[チャンネルをカスタマイズ](#) [動画を管理](#)

ホーム 動画 ショート ライブ 再生リスト コミュニティ 🔍

新しい順 人気の動画 古い順

小学生でも作れる
焼きもち入り

おしるこ

焼きもち入り「おしるこ」の作り方。もちを
くっ付かずにオーブントースターで焼く方法

528 回視聴・8 日前

京都おふくろの味
焼き鮭入り

粕汁

京都おふくろの味「粕汁」の作り方。焼き鮭
入り

527 回視聴・2 日前

豚にち
豆腐ハンバーグ

「豚にち豆腐ハンバーグ」とアレンジ「お福
豆腐ハンバーグ」の作り方

461 回視聴・1 か月前

鶏
皮ほん酢

紅生姜たっぷり「鶏皮ほん酢」の作り方

621 回視聴・1 か月前

手先先のピリ辛ソテー

パッファローウィング

【半割肉レシピ】パッファローウィング（半
割先のピリ辛ソテー） ごはんち、ビール...

222 回視聴・1 か月前

旨くてサクサク
そのまま美味しい

さつまいもコロック

さつまいもで作る「コロック」の作り方。甘
くてサクサク！そのまま美味しい！

468 回視聴・2 か月前

鳥取から取り出し
生松葉がに

松葉がにのさばき

生松葉がに（ズワイガニ）のさばき方。お茶
で煮込んで食べる

5278 回視聴・2 か月前

ワカモレ

アボカドディップ

「アボカドディップ/ワカモレ」の作り方。
塩、レモンで味付け

1092 回視聴・2 か月前

「さんま」の下処理 鰯と内臓を落とす方法

1192 回視聴・2 か月前

新生姜と梅酢で
自家製紅しょうが

新生姜と梅酢で「紅しょうが」の作り方

1607 回視聴・2 か月前

砂鍋としょうゆで
関西風で作る

鶏すき焼き鍋

関西風「鶏すき焼き鍋」の作り方。砂糖、し
ょうゆで仕込む

3265 回視聴・2 か月前

手作り生地のピザ 完

【簡単ピザ】発酵なし生地から作る手作りピ
ザ

857 回視聴・3 か月前

YouTube ショート動画

ショート

小学生でも作れる 焼きもちいり 「おしろこ」の作り方  ビストロパパ CHANNEL	紅生姜たっぷり 「鶏皮ぼん酢」 の作り方  ビストロパパ CHANNEL	手羽先で作る 「パッファローウイング」 (手羽先のピリ辛ソテー)  ビールとごはんがススム一品！ ビストロパパ CHANNEL	「さつまいもコロツケ」の作り方 甘くてサクサク！ そのままでも美味しい！  手に水を濡らして成形 ビストロパパ CHANNEL	失敗しない 「生松葉がに」の さばき方  ビストロパパ CHANNEL	「アボカドディップ／ワカモレ」 の作り方 塩、レモンの味付けのみ  ちょうど真ん中 アボカド4個使いました ビストロパパ CHANNEL
焼きもち入り「おしろこ」の作り方 くつつ... 228 回視聴	紅生姜たっぷり「鶏皮ぼん酢」の作り方 #... 947 回視聴	手羽先で作る「パッファローウイング」(手... 605 回視聴	「さつまいもコロツケ」の作り方 そのま... 4684 回視聴	失敗しない「生松葉がに」のさばき方 包丁... 6063 回視聴	「アボカドディップ」ワカモレ」の作り方 ... 3086 回視聴

Instagram リール



Tik Tok



ビストロパパ ビストロパパ | 滝村雅晴 | パパ料理研究家

プロフィールを編集

投稿をプロモーション



15 フォロー中 35 フォロワー 414 いいね

毎日、妻と娘と自分のためにパパ料理を作っています。美味しかった料理を再現して倍速で紹介。猫🐱とアコギ🎸とお笑い🤡好き

動画

再投稿

セーブ済み

いいね

最新

人気

関連

小学生でも作れる
焼きもちいり
「おしろこ」の作り方



♡ 26

紅生姜たっぷり
「鶏皮ぼん酢」
の作り方



♡ 30

手羽先で作る
「パッファローウイング」
(手羽先のピリ辛ソテー)



♡ 30

「さつまいもコロッケ」の作り方
甘くてサクサク！
そのままでも美味しい！



♡ 43

失敗しない
「生松葉がに」の
さばき方



♡ 19

「アボカドディップ／ワカモレ」
の作り方
塩、レモンの味付けのみ



♡ 4

「さんま」の下処理
頭と内臓を落とす方法



♡ 11

新生姜と梅酢だけ
「紅しょうが」の作り方



♡ 26

関西風
「鶏すき焼き鍋」の作り方
砂糖、しょうゆで仕込む



♡ 26

【簡単ピザ】発酵なし
生地から作る手作りピザ



♡ 11

フライパン1つで
揚げない大学芋



♡ 20

ハロウィンにカボチャで作る
「ジャック オールランタン サラダ」
可愛くて美味しいやつ！



♡ 1

【分かりやすい】
「みたらし団子」の作り方
上新粉：白玉粉 同量で作る



♡ 9

【鶏豆腐ハンバーグ】
ふわふわジューシー
低カロリー
からし醤油で食べると最高！



♡ 9

【鶏むね肉】
サクふわ！「ひと口チキンカツ」
衣を〇〇で作る新食感！



♡ 73

【トマト大量消費レシピ】
トマト好きなら
「トマトの胡麻和え」
無限に食べられるかも



♡ 15

SNSの発信





デジタル食育は、生成AI食育で加速する



食育推進のための デジタル食育 スタートプログラム



DIGITAL FOOD EDUCATION
START PROGRAM

オンライン料理教室

生成AI

ブログ・SNS

動画・デザイン



企画・運営：株式会社ビストロパパ



Masaharu Takimura



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

Let's enjoy online cooking!

ビストロパパ社の オンライン料理教室 サービスのご案内

企業・労組・団体向け

株式会社ビストロパパ
info@bistropapa.jp
<https://www.bistropapa.jp/>



ビストロパパ社の企業・労働組合主催の 団体向け、オンライン料理教室 人気の北海道食材セット付きサービスに、 新メニュー登場



ビストロパパのこたべ

北海道食材セット付き
オンライン料理教室



新入社員向け自炊力アップ
オンライン研修プログラム

キッチンスタートアップ

料理力は、仕事力。



KITCHEN
STARTUP

PRODUCED BY
BISTROPAPA

企画・運営：株式会社ビストロパパ



ビストロパパ社の

男性の育児休業取得／産後パパ育休 サポートプログラムのご案内



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

Bistro Papa
Papa Cooking! Family Smiling!!

ビストロパパ
CHANNEL



オンラインの料理塾
The Online Cooking School

企業の健康経営を
従業員のヘルスリテラシー向上と
自炊力アップで健康維持・増進をサポート

健康経営
オンライン
料理教室



企画・運営：株式会社ビストロパパ





**パーパスブランディング
& PRパートナーサービス**



ビストロパパの料理塾

料理が好きに、趣味に、特技に、仕事に。

技術×知識×思いを伝授し習慣化へ
オンライン料理コミュニティ

ビストロパパの料理塾 *Bistro Papa Cooking School*

主宰

ビストロパパ代表 パパ料理研究家 滝村雅晴

2025年0期生募集開始





デジタル食育で思いを広げていきましょう！

株式会社ビストロパパ 代表取締役 滝村雅晴

お問合せはビストロパパ社まで

info@bistropapa.jp

<https://www.bistropapa.jp/>