



イベント

飲み会

社内研修

レクリエーション

楽しく効率的に結束力が高まる

お料理ファシリテーション

つくる × 食べる = チームの輪



社内の結束力を高めたい方必見！

お料理ファシリテーションを 導入しませんか？

お料理ファシリテーションとは

お料理ファシリテーションでは、

つくる × 食べる = チームの輪

をテーマに本格的なキッチンスタジオを利用して
世界各国の課題料理に挑戦します。

お料理ファシリテーターのアドバイスのもとに制限時間内に
チーム制で料理を行うことで一体感が生まれます。

できた料理を皆んなで食べる事により親睦がより一層深まります。



お料理ファシリテーションの導入効果

＼嬉しい感想いただいています！／

上司との共同作業で最初緊張しましたが
最後まで楽しく交流できました！

チームワークが深まる

交流が深まる

集中力を鍛える

食生活の見直しができる

ストレス解消

社内満足度の向上

広報活動



料金プラン

全プラン共通 ●ソフトドリンク(ウーロン茶)飲み放題 ●最小保証金額 100,000円+消費税
(エプロンレンタル:1枚500円+税/人 | 持ち込み:500円+税/人 | 延長:1時間毎1,000円+税/人)

一カ国プラン	二カ国プラン	三カ国プラン
¥5,000 /人(+税)	¥7,500 /人(+税)	¥9,000 /人(+税)
小規模開催におすすめ	中規模開催におすすめ	満足度MAXの充実プラン
~20人	~30人	30人以上
一カ国課題料理:5品	二カ国課題料理:10品	三カ国課題料理:15品





共同作業 + 同じ釜の飯効果

社内雰囲気の向上・モチベーションUP・コミュニケーションが充実

🚩 ファシリテーションの流れ (2H)

1 受付・準備 - 10min

専用のキッチンスタジオにて受付を行います。エプロンを装着して手洗いをします。

2 進行の説明 - 10min

注意事項や流れを説明します。

3 内容発表 - 10min

5品への課題料理に挑戦していただきます。簡単な自己紹介や今の気持ち、抱負を話したら大きな拍手で盛り上げましょう。課題料理のレシピを見て作戦会議を行います。

4 レッツスタート - 40min

お決まりの合言葉で料理開始です。「レッツスタート」、「ホームクッキング」。軽快なBGMに乗って楽しく共同作業開始。約50分で完成を目指します。

5 食事・歓談 - 20min

料理が完成したら皆で楽しく食事を楽しまします。

6 片付け - 10min

お料理ファシリテーションでは、片付けも共同作業の一つとして大切にしています。地味な作業も協力して乗り切ることでチームの輪が生まれます。

7 振り返り - 10min

チームで振り返りを行います。感想や思いを積極的に発表しましょう。

8 解散



🚩 課題料理一覧



日本料理

- ①ほっくり大根の鳥みそのせ
- ②なすとかぼちゃの揚げ浸し
- ③さつまいもと豚のはちみつレモン風
- ④鳥の煮物すき焼き風
- ⑤桜色の彩り巻き寿司



韓国料理

- ①チョレギサラダ
- ②チーズチヂミ韓国風お好み焼き
- ③チャプチュ甘辛春雨炒め
- ④ブルコギボークキムチ炒め
- ⑤キンパ韓国風巻き寿司



中華料理

- ①チャイニーズチキンサラダ南カルフォルニア風
- ②鳥と白菜のうま煮あんかけ
- ③手作り麻婆豆腐
- ④空芯菜風ガーリック炒め
- ⑤あんかけチャーハン坦々風



イタリアン

- ①季節野菜の彩りラタトゥイユ
- ②バーニャカウダ風煮込みサラダ
- ③鳥のソテーカチャトラ風
- ④ペンネ アッラ アマトリ チャーナ
- ⑤きのこ香るオイルベースリゾット



フレンチ

- ①鳥のムニエル〜レモンバターソース〜
- ②サラダリヨネーズ〜リヨン風具沢山サラダ〜
- ③ツナのリエット〜ツナと野菜の煮込みペースト〜
- ④チーズスクランブルエッグ〜リヨネーズソース〜
- ⑤アッシュバルマンティエ〜ミートソース風〜



スペイン料理

- ①ほうれん草のトルティージャ〜パニッシュオムレツ〜
- ②ガスパチョ〜スペイン風飲むサラダ〜
- ③トマトときのこのステアヒージョ風
- ④鳥のソテーバレンシア風オレンジソース
- ⑤エビとトマトのフライパンパエリア



タイベトナム料理

- ①ソムタム風ピリ辛サラダ
- ②海鮮風チーズ生春巻き〜キャンディ仕立て〜
- ③ガイヤーン〜タイ風漬けだれ鳥のソテー〜
- ④旨辛ガバオライス卵のせ
- ⑤フオートムヤムクン風

※課題料理は一例です。シーズンによって変動します。

過去利用企業一覧

SAP ジャパン株式会社 / 大阪ソーダ労働組合 /
オリエントコーポレーション労働組合 / フォルクスワーゲンジャパン販売株式会社 /
大日本印刷労働組合 / ガイカーペンター株式会社 / 株式会社現代文化研究所労働組合 /
株式会社博報堂ダイレクト / 株式会社ポーラ / ビックケミー・ジャパン株式会社 /
三菱 UFJ 信託銀行従業員組合 / 株式会社日立システムズフィールドサービス /
日広建設株式会社 / 株式会社大戸屋ホールディングス / 株式会社丹青社 /
バイオベラティブ・ジャパン株式会社 / 株式会社ラムセス

お料理ファシリテーション



会社名 株式会社シクミーズ「sikumys,inc.」
創 業 2017年6月
資本金 3,000万円
事務所 〒160-0022
東京都新宿区新宿2-12-13新宿アントレサロンビル2F



受付時間 10:00~17:00

03-5358-9350

<https://eikichi-building.com/>

お料理ファシリテーション

検索