

# 沙山華友の会 春の特別企画のご案内

「魔法の発酵食セミナー & シェフ西本のスペシャルランチ」



いま話題の発酵食を食生活に取り入れたい！でも難しそうで、手間もかかりそう！  
そんな疑問に応える、発酵食スペシャリスト・北村 愛さんによるセミナーです。  
発酵食を上手に使うと、腸内環境が良くなり、免疫力が上がり、風邪やアレルギーな  
どの抑制効果があるほか肥満防止、美肌効果も期待されます。  
沙山華の西本浩平料理長が創作する「糀料理」とのコラボもお楽しみください！

日 時：平成31年4月12日（金） 11：30～14：00

会 場：奈良ロイヤルホテル別館 中国料理「沙山華」

募 集：先着30名様（定員になり次第、締め切りとさせていただきます）

参加費：5,000円（ランチコース付、税サービス料込）

講 師：北村 愛（きたむら・あい）さん

発酵食スペシャリスト。糀と野菜のお料理「花」オーナーシェフ  
発酵食の料理講師として奈良、梅田、難波、神戸、東京渋谷で毎月指導。  
昨年はドイツに招かれ、ヨーロッパで糀料理を広げる活動を展開。  
著書に「発酵食がくれた魔法の翼」（夢叶社）

■お申込・お問合せ：

電話：0742（34）1136（沙山華直通／11：00～17：00）

E-mail：nrh.sazanka@mystays.com

FAX：0742（34）1220

お名前 \_\_\_\_\_ 様 電話番号 \_\_\_\_\_

同伴者（お名前をご記入下さい）