



高野豆腐のハンバーグ/プルーンソース  
ひじきドレッシング大根サラダのプレート

## クッキングおもてなしサロン開催

毎月2回不定期。harumiのデモ&ライブ形式が主となります（簡単な混ぜる・形成・盛り付けなど実施あり。片付けや準備は、こちらでします）

- 各回11:30～14:30（15時）
- 定員：4名
- 参加費：4,500円～ 内容によって変動
- 次の日程は、一ヶ月前頃にfacebookページ投稿致します。
- グループでお申込みの方はご希望の日程・メニューを調整致します。
- すべて植物性、乳製品・卵、白砂糖、動物性以外で満足度の高いメニューです。
- 少人数でゆっくり、ベジタリアン料理とテーブルコーディネートをお楽しみ頂けます。
- プライベートサロンの為、ご紹介制とさせて頂いております。宗教・政治、ネットワークビジネス勧誘目的の方、ご遠慮くださいませ。


## Neoベジタリアン®

商標登録\* Neoベジタリアン 第5751760号  
<http://neovege.com/>

古くから日本に伝わる伝統的な調味料をたっぷり使いながら、五味・五法・五色+五感を満たすバリエーション豊かなメニュー。  
男性やお子様、お肉大好きな女性もハマる!!

### お問い合わせ・お申込み先

facebookページ検索の上、fbメッセージもしくはgmailにて、お待ちしております。

 Neoベジおもてなしサロン  
『harumi\_na ~晴・美・菜~』

 [veggeir.veggela121@gmail.com](mailto:veggeir.veggela121@gmail.com)



### harumi\_na ~晴・美・菜~

福岡市中央区の隠れ家  
Neoベジおもてなしサロン  
ご予約の方に、詳細はご案内致します。



## harumi\_na ~晴・美・菜~



福岡市中央区  
Neoベジおもてなしサロン



## 京都発！ 最先端ベジタリアン料理

### 九州で学び、食べられるのはここだけ！

京都で絶大な人気を誇る、ベジタリアン料理家・Neoベジタリアン®代表erico先生。

その3期受講生として、『Neoベジタリアン料理指導士BASIC』となったharumiが九州初のNeoベジタリアンクッキングサロンとして、2017年1月スタート。

食に対する考え方・信条・趣向の選択は様々。『Neoベジタリアン料理』は、プラントベース（植物性）＆ホールフーズ（丸ごといただく全体食）を基幹としますがポジティブな動物性食品の摂取も否定しません。

### 『自らの食は自らで決める』

食べる人の選択に合わせて必要であればお肉や魚・卵・乳製品を追加してもOK！というポジティブな垣根のない考えです。

『Neo』とは、全く新しいのではなく、ちょっと進んだ・進化したって意味合いなのです。

パートナー、家族、友人と、  
感じて味わう・楽しむ  
色気のあるテーブル  
すべては、おもてなしから・・・

### “健全なエネルギーは、 健全でセクシーな食に宿る”

健康だけの為に食べるのではなく、  
『どう生きたいか』を考えて食べるようになる。  
料理はSEX！

パートナーとどうありたいか、関係性をつなぐ  
Sexual Foodをご提案いたします。

### 心と身体と魂が整う、エネルギーフード

マクロビオティック・陰陽五行など自然法則のエッセンスを取り入れた『食』の在り方・・・

それは、本来の自然とソウルフードへ強く結びつきます。



華やかで鮮やかなオリジナルケーキは、プレゼントに最適☆

これまでのマクロビオティックを覆すオシャレで、インパクトのあるカラフルなルックスと、輪郭のはっきりしたテイストのベジタリアン料理とスイーツ♪

### 美味しいから食べたい！続けられる！

マクロビオティックやヴィーガンをベースとした、プラントベース（穀菜食）でありながら、斬新な調理法や京都ヴィーガンカフェで人気を誇ったメニューの美しい盛り付け。

物足りない・・・って事がない、満足感♡  
『体にいいから、たまに食べる』から『美味しいから食べたい』になる。

普段の家庭料理のレパートリーが増え、おもてなしにもピッタリのベジ料理が「生き生きとした健康」<ベジトウス=力強い>という、ベジタリアンの語源へ繋がります。

