

瀬戸内市商工会の  
マスコットキャラクター  
「キラリン」です



## 商工会とは、こんなところです

商工会は、商工会法に基づいて設置された公的団体です。また、国、都道府県や市の小規模事業施策の実施機関でもあり、主に小規模事業者のみなさまを支援するために様々な事業に取り組んでいます。商工会は、地域の様々な業種の事業者等が事業に関わりなく会員となり、お互いの事業や地域の発展のために総合的な活動を行っています。

そこで、「経営のこと、誰かに相談したい、困ったナ・・・」と感じたときは、まずは瀬戸内市商工会にお声掛けください。様々なサポートメニューをご用意してお悩みや、ご相談の解決のお手伝いをさせていただきます！

※商工会議所は、商工会議所法に基づいて設置された別の公的団体です。

### パートタイム労働法が変わります

～平成27年4月1日施行～



平成27年4月1日から、パートタイム労働者の公正な待遇を確保し、納得して働くことができるようにするため、パートタイム労働法（短時間労働者の雇用管理の改善等に関する法律）や施行規則、パートタイム労働指針が変わります。

#### 【主な改正のポイント】

- パートタイム労働者の公正な待遇の確保**  
・正社員と差別的取扱いが禁止されるパートタイム労働者の対象範囲の拡大  
・パートタイム労働者の待遇と正社員の待遇を相違させる場合は、職務の内容、人材活用の仕組み、その他の事情を考慮して、不合理と認められるものであってはならない
- パートタイム労働者の納得性を高めるための措置**  
パートタイム労働者を雇い入れたときは、雇用管理の改善措置の内容について、事業主が説明しなければならない
- パートタイム労働法の実効性を高めるための規程の新設**  
雇用管理の改善措置の規定に違反している事業主が、厚生労働大臣の勧告に従わない場合は、厚生労働大臣は事業主名を公表することができる  
(パートタイム労働者とは)  
◆パートタイム労働法の対象となるパートタイム労働者（短時間労働者）とは、「1時間の労働時間が同一の事業所雇用される通常の労働者の1週間の所定労働時間に比べて短い労働者」のことです。  
◆「パートタイマー」「アルバイト」「嘱託」「臨時職員」「準職員」など、呼び方は異なっていますが、上記の条件に当てはまれば、「パートタイム労働者」として、パートタイム労働法の対象となります。  
※詳しくは、厚生労働省・都道府県労働局まで ホームページはこちら↑

### こんなあったの! ~「マル経資金」使わないと損ですよ!~

#### 小規模事業者の資金調達を支援します!

マル経融資制度は、経営改善を図ろうとする小規模事業者の方々をバックアップするために、無担保・無保証人・低利で融資する制度です。

- ◆無担保・無保証人で融資を受けることができます。
- ◆融資限度額 2,000万円以内
- ◆貸付利率 1.35% (平成27年1月15日現在)
  - 運転資金 (返済期間 7年以内)
  - 設備資金 (返済期間 10年以内)

#### <ご利用の要件>

- ◆商工会会長の推薦が必要
- ◆従業員が20人以下(商業・サービス業は5人以下)の個人事業主、法人の方
- ◆商工会の経営指導を6カ月以上受けている方
- ◆最近1年以上事業を行っている方
- ◆納期限の到来している所得税・法人税・事業性・県民税・市民税をすべて完納されている方



詳しくは、商工会までお問い合わせください。

### 商工会会員ならではのお得な制度ご利用ください

#### 会員になって瀬戸内市商工会限定のお得な制度をご利用ください!!

- ◆瀬戸内市の利子補給制度  
事業用設備資金の融資を受けられた事業主に対し、瀬戸内市が「利子給付金」を交付しご利用要件等詳しくは商工会までお尋ねください。
- ◆資格取得費助成金  
事業に携わるうえで必要な各種資格や免許等の資格取得費の一部を商工会が助成します。助成の条件等詳しくは商工会までお尋ねください。
- ◆メール便チラシ同封サービス  
事業チラシを安価に会員のみなさんに送ることができます。
- ◆共同チラシ発行サービス  
チラシの発行コストを削減できます。年2回発行
- ◆小会議室の利用  
商工会(本部)の小会議室を無料でご利用いただけます。



このほか、専門家の無料派遣制度や無料またはリーズナブルな金額で受講できる経営にまつわるあらゆる内容のセミナー、講習会の開催、各種共済制度等様々なお得な制度があります。会員のみなさん、お得な制度をどんどんご利用ください!!

お問合せは ⇒ 商工会の本部、支所窓口まで

### 商工会員募集中!!

商工会では「ちょっと教えて」から「どうしたらいいかわからない」まで、経営に関するあらゆるご相談等に対応、あらゆる面から経営のサポートをしています。

最近ご商売を始めた方や、まだ商工会に加入されていない方等がお知り合いにおられませんか? おられましたら、ぜひご紹介ください。これから創業をお考えの方、創業のお手伝いもさせていただきますヨ。



会員ならではの  
お得なサービス、制度等  
ご利用いただけます。

◆商工会加入について詳しくは、商工会までお問い合わせください。◆

## ~瀬戸内市誕生10周年記念事業協賛~ 『キラリ輝く あっ晴れ瀬戸内市』 ~ふるさとがいちばん~ 第5回 瀬戸内市産業まつり「キラリンフェスティバル2014」

今年で第5回目となる瀬戸内市産業まつり、今回は、瀬戸内市誕生10周年記念式典と同日開催ということで、日程が今までと異なる土曜日開催、会場も長船町の「ゆめトピア長船」に移して『キラリ輝く あっ晴れ瀬戸内市』 ~ふるさとがいちばん!~ と題しての開催となりました。



ステージでは、あいにくの小雨混じりの曇り空を吹き飛ばすように、保育園児の演奏、地元詩吟同好会による詩吟、バルーンアートショー、瀬戸内市ウルトラクイズ等々、元気いっぱい多彩なイベントが繰り広げられました。

また、同時に開催された「瀬戸内市グルメな一品コンテスト」では、地元の食材を使ったアイデア料理でグランプリを競いあいました。今後も商工会では、地域住民と企業がつながり、元気で魅力あるまちづくりを進めていくための活動に取り組んでいきます。



### 「瀬戸内市グルメな一品コンテスト」 グランプリ、準グランプリ決定!!

「瀬戸内市グルメな一品コンテスト」で見事「グランプリ」と「準グランプリ」に輝いた3グループのセールスポイントと料理レシピをドーンと公開しちゃいます。



料理レシピは、  
ホームページでも  
公開中! =>=>

瀬戸内市の事業所で製造される産品や農家の方等がつけられる新鮮な野菜等をたっぷり使った食べておいしい料理です。  
ぜひこの機会に、このレシピを参考に調理に取り組んでみてください!!  
最終的な味づけは、あなた好みに…(\*^^)v

### 新春互礼会、新春講演会が開催されました!

商工会の会員企業等約90名が一堂に会し新春互礼会、新春講演会を開催しました。新春講演会では「笑顔で接客の計は年初めにあり」と題し、講師から笑顔で接客するための表情のトレーニング等の講演があり出席者は、早速真剣に表情トレーニングに取り組んでいました。また、名刺交換交流会では、新たな連携、事業機会の創出を求め積極的な交流が図られました。今回参加できなかった会員企業の皆様、新たな事業パートナーを見つけにぜひ次回の新春互礼会にご参加ください。



### ご相談、お問い合わせは、お近くの商工会窓口までお気軽に!

#### 牛窓支所

〒701-4302 瀬戸内市牛窓町牛窓 6405-1  
TEL (0869) 34-3377 FAX (0869) 34-3140

※瀬戸内警察署の正面です!

#### 本部(邑久地区担当)

〒701-4246 瀬戸内市邑久町山田庄 182-4  
TEL (0869) 22-1010 FAX (0869) 22-1016

※JR 邑久駅のとなりです!

#### 長船支所

〒701-4264 瀬戸内市長船町土師 315-1  
TEL (0869) 26-3366 FAX (0869) 26-3391

※ゆめトピア長船の正面です!

← ホームページ <http://www.setouchi.org> 「瀬戸内市商工会」で検索!  
・お店や企業情報 <http://www.setouchi.org/company/> 「瀬戸内市 お店」で検索! →

### 商工会 H26年度認定 推奨品のご紹介

H26年度に認定された推奨品の一部です。このほかにも多数の推奨品があります。詳しくは商工会までお問い合わせいただくか、推奨品ホームページまで

#### 有限会社中光商店

牛窓町牛窓 3178  
TEL.0869-34-2159  
<http://nakamitsu-kamaboko.co.jp/>

##### ■中光の旬の野菜天

昔ながらの石臼での製造にこだわり、牛窓の素材をしっかりと使って毎日一つ一つ手作りにしています。独自の低温熟成製法でふんわりしながらももちり感がある他では味わえない食感の練り物です。

自店販売あり  
ネット通販あり

#### 有限会社山銀商店

邑久町虫明 1508  
TEL.0869-25-0216  
<http://www.gochi-uma.com/>

##### ■かき味噌

岡山虫明産かきをふだんに使用し希少糖入りの手作りおかずみそです。ご飯がすすむ事まちがいなし!!!

自店販売あり  
ネット通販あり

#### 牡蠣の家しおかぜ

邑久町虫明 3901-1  
TEL.0869-25-0225  
<http://www.kaki-shiokaze.jp/>

##### ■牡蠣のアヒージョ

岡山虫明産海域で育てたぷりぷりの牡蠣を、マッシュルームとともにオリーブオイルでくっく煮込んだ、本格派スペイン料理です。

自店販売あり  
ネット通販あり

#### 岡山製菓株式会社

邑久町豊原 702  
TEL.0869-22-1321  
<http://www.choujibei.co.jp/>

##### ■岡山米煎餅

新発売の岡山産のうるち米のみを使用したお煎餅。刻み海苔つきの醤油せんべいと青のり醤油味のお煎餅が各8枚ずつ入ったセットです。

自店販売あり  
ネット通販あり

岡山県産うるち米使用

# 新規会員事業所のご紹介

平成26年7月以降に商工会にご加入された会員の内、事業所紹介の掲載を希望された皆様です。(順不同、敬称略)

## 大和紙器株式会社 瀬戸内工場



段ボール製造、販売会社の大和紙器です。地球環境に配慮した工場設備を要しており、自然豊かな瀬戸内市と調和を図れる工場です。

工場長：塩見博行

住所：〒701-4264 瀬戸内市長船町土師1696  
TEL：0869-26-8185  
FAX：0869-26-8911  
URL：http://www.yamato-shiki.co.jp  
営業時間：8:30～17:30  
定休日：土曜日、日曜日、祝日

## うなぎ水産



良い食材を最高の状態で加工する事を目指しています。今後の取り組みは、アミの佃煮の種類を増やす・アミを使った新商品を開発する・ウナギ・アナゴ・マカカリも取っているのをごちそうを使った商品の開発も進めて行こうと思っています。

代表者：内田雅貴

住所：〒704-8165 岡山県東区政津1045-7  
TEL：080-8231-4601

## 瀬戸内牡蠣工房 一歩(いっぽ)



東日本大震災により、宮城県から牛窓町に拠点を移し、良縁に恵まれ牡蠣の養殖業を引き継ぎ、開業しました。牡蠣のオフシーズンは、鮮魚やタコの漁にも出ています。牡蠣、鮮魚等、小売りもしておりますので、ぜひお声がけください。

代表者：渡邊浩一

住所：〒701-4301 瀬戸内市牛窓町長浜6865-62  
TEL：080-5571-3959  
FAX：0869-34-5616  
E-mail: yuki.watanabe0813@gmail.com  
営業時間：8:00～16:00  
定休日：日曜日、水曜日  
※年末は31日迄、年始は3日より営業

## 日生信用金庫 邑久支店



平成26年8月11日、邑久支店オープンしました。ご預金、ご融資のことなら日生信用金庫にご相談ください。お客様と共に考え、行動いたします。なんでもご相談ください。

支店長：淵本武徳

住所：〒701-4223 瀬戸内市邑久町豊原90-3  
TEL：0869-24-1182  
FAX：0869-24-1185  
営業時間：9:00～15:00  
ATMコーナー(8:45～19:00)  
E-mail: hotel@imare-ushimado.com  
定休日：土曜日、日曜日、祝日

## 旬魚定 おばんや魚魚(と)



漁師の主人が捕ってきた新鮮な魚を使い、お米や野菜まで地産地消にこだわっています。

基本はタコ飯ですが、白米の時は白燗の海鮮丼もできます!!

代表者：山本敏恵  
住所：〒701-4302 瀬戸内市牛窓町牛窓2406-1  
TEL：0869-24-7626  
営業時間：11:30～14:30  
18:00～20:30(予約制)  
定休日：月曜日、第三火曜日  
※席数23席

# 頑張る若社長!!

事業承継し頑張っている若社長を選定、掲載させていただきました。(順不同、敬称略)

## 牛窓環境開発 有限会社



事務所を下記に移転しました。先代の意思を引き継ぎ地元貢献できるよう専心、努力してまいります。これから何卒よろしくお願ひ申し上げます。

代表取締役：竹内久博

住所：〒701-4302 瀬戸内市牛窓町牛窓2485-5  
TEL：0869-34-2232  
FAX：0869-34-5364  
営業時間：9:00～16:00  
定休日：日曜日、祝日、月末29-30-31  
土曜日(不定期)

## コインランドリー モリスア



母の跡を継ぎ従来の食品と雑貨の店 プラス コインランドリーとして、この2月に新装開店しました。ふとんなどの大きなものの洗濯に、また雨の日に乾きにくい時、乾燥だけのご利用も大歓迎です。

代表者：森 俊之

住所：〒701-4302 瀬戸内市牛窓町牛窓4946-14  
TEL/FAX：0869-34-2230  
営業時間：6:00～22:00(コインランドリー) 9:00～18:00(モリスア)  
定休日：年中無休(コインランドリー) 土曜日、日曜日、祝日  
プラス 不定期に休みます

## 草木造船所



昭和10年に祖父が「風待ち潮待ち」の良好として古代から栄えた牛窓の工場を設け、3代目になります。各種FRP舟艇の「建造・修理・改造」などの業務をおこなっておりますので、よろしくお願ひ致します。

代表者：草木潤一郎

住所：〒701-4302 瀬戸内市牛窓町牛窓2414-1  
TEL：0869-34-2323  
FAX：0869-34-2519  
営業時間：8:00～17:00  
定休日：不定休

## 株式会社 山本モーターズ



皆様のカーライフが快適で安全、安心なものになるように車検、点検、整備をさせて頂いております。今年1月に中国運輸局指定工場(民間車検工場)も取得し更なるサービス向上を目指しております。お気軽にご来店ください。

代表取締役：山本信幸

住所：〒701-4246 瀬戸内市邑久町山田庄81  
TEL：0869-22-1061  
FAX：0869-22-2465  
営業時間：9:00～18:00  
定休日：日曜日、祝日

## 岡竹建設 有限会社



平成27年1月、岡竹建設有限会社の4代目社長となりました岡竹雄樹です。住宅の新築、各種リフォーム等誠心誠意対応させていただきますので、引き続き、お引き立てのほどよろしくお願い致します。

代表取締役：岡竹 雄樹

住所：〒701-4261 瀬戸内市長船町飯井935  
TEL：0869-26-2059  
FAX：0869-26-2112  
定休日：日曜日

◆このコーナーでは、頑張る若社長を順次紹介していきたいと思ひます。自薦、他薦は問いませんのでこの人を紹介してほしいというご希望がございましたら瀬戸内市商工会までお知らせください。 次回の紹介されるのは、あなたかもしれない!!

# 女性部事業の紹介

1月21日(水)に新春講演会を開催しました。大河ドラマで話題の黒田官兵衛ゆかりの福岡地区を観光ボランティアの方に案内して頂き、地元の歴史に想いを馳せた後、おいしい食事を楽しまれました。普段なかなか会う機会のない部員相互の親睦を深め、楽しいひとときを過ごすことができました。



## <あなたも女性部へ入りませんか?>

商工会女性部は、女性経営者、配偶者の集まりです。講習会、視察研修、花植えや献血事業、エコキャップの回収など様々な活動を行っています。

ご興味のある方はぜひ商工会までお問い合わせください!!

# 青年部事業の紹介

## <県南地域の若手経営者が集まり、研修会を開催しました!>

平成26年11月22日、ホテルリマーニにて「備前ブロック商工会青年部研修交流会」を開催しました。これは、岡山県南地域に位置する吉備中央町・岡山西・岡山西・岡山南・赤磐・和気・備前東、そして瀬戸内市の8商工会青年部が、次世代を担う若手経営者として見識を深め、経営力の向上と地域経済の発展を目標に毎年各地で開催しているもので、今年は100名を超す若手経営者が、ホテルリマーニに集まりました。今年の研修会は、かつて東京ディズニーランドの最優秀キャストにも選ばれた香取貴信さんを講師にお招きし、「最幸のチームを創るリーダーシップ!!」と題してセミナーを受講しました。ディズニーランドでの豊富な勤務経験をもとに、「尊敬されるリーダーになるには」、「部下やゲスト(お客様)との接し方」などといったテーマでお話いただき、組織運営の在り方や職場の「人材」育成において大切なこと、理想の顧客サービス等について学びました。

私たち若手経営者が会社や地域でより良きリーダーとなれば、まさに「最幸のチーム、最幸の瀬戸内市」が生まれるはず。ディズニーランドのような、夢や希望に溢れる会社や地域を作るといふ高い志を持って、瀬戸内市商工会青年部はさらに頑張っています!

## <あなたも青年部の一員になりませんか?>

商工会青年部は、牛窓海水浴場清掃、地域イベントへの出店、邑久駅前美化活動・献血推進活動、地域観光振興研究など、瀬戸内地域発展のために様々な取り組みを行っています。若手経営者や後継者の方で活動にご興味のある方は、ぜひお気軽に商工会までご連絡ください。一緒に地域を盛り上げていきませんか?

# 商工会の記帳システム『momo』使ってみませんか?

- ◆経理処理が難しくよく分からない
- ◆分からないけれど誰にも相談できない
- ◆経理担当者がおらず、時間がかかっている



このような悩みを持つあなた・・・商工会へご相談ください! 複雑な経理も商工会の記帳システム『momo』で、簡単に処理できます。経営内容を一目で把握でき、経営の向上にも役立ちます。 「小規模支援会計 momo」は、インターネットを利用した経理システムです

- イトコその1 同じ画面を見てリアルタイムなアドバイスが可能!
- イトコその2 データのバックアップやインストールが不要!
- イトコその3 建設業・不動産業・農業にも対応してどなたにも使いやすい!

お問い合わせは⇒商工会まで

# 小規模企業共済・経営セーフティ共済のご案内



《経営者の退職金。“小規模企業共済制度”》  
～経営者の退職後のゆとりある生活を応援する安心の共済制度～

- ◎全国で120万人の経営者が加入!
- ◎掛金は全額所得控除!
- ◎無理のない掛金!
- ◎災害時や緊急時には契約者貸付の利用が可能!

毎月の掛金は、月額1,000円～70,000円までの範囲内(500円単位)で自由に選択(増額も減額も可能です。)できるので、状況に応じて無理のない加入ができます。また、掛金は全額所得控除となりますので大きな節税効果も期待できます。

共済相談室 050-5541-7171 [受付時間] 平日/9:00～19:00 土曜/10:00～15:00

中小機構HPは <http://www.smrj.go.jp/tkyosai/>  
加入の申込は ⇒ 商工会の本部、支所窓口まで

# 商工会のホームページを活用しませんか!

商工会のホームページを活用すれば、無料で情報発信ができます。

◆「まちの話題」のコーナー  
このコーナーでは、会員事業所の皆様からの情報をお預かりし、随時、情報発信させていただきます。

◆「瀬戸内市のお店と企業ブログ」のコーナー  
このコーナーでは、自社の企業情報、商品・サービス情報等を無料で発信 できます。自分でホームページを更新するのが難しいとお考えの方、このコーナーを活用して情報発信を行ってみてはいかがでしょうか。  
会員事業所の特典の一つである、無料のホームページ掲載サービスをご利用ください。  
※どちらのコーナーも情報の内容によっては掲載をお断りする場合があります。

お問い合わせは⇒商工会まで



《もしものときの資金調達“経営セーフティ共済制度”》  
取引先の倒産!もしものときの資金調達を  
しっかりサポートできる共済制度

- ◎掛金の10倍の範囲内で貸付け!
- ◎貸付条件は無担保・無保証人!
- ◎掛金は損金又は必要経費に!
- ◎償還期間は貸付額に応じて設定!

毎月の掛金は、月額5千円～20万円までの範囲内(5千円単位)で自由に選択(増額も減額も可能です。)でき総額が800万円になるまで積み立てられます。また、掛金は税法上損金(法人)または必要経費(個人事業)に算入できます。



# 創業をお考えのあなたへ

「自分のお店を持ちたい」「独立して自分の技術で勝負したい」  
みなさまの夢の実現をバックアップします!

地元、瀬戸内市で夢を叶えてみませんか?  
商工会では、創業をお考えの方をサポートするための様々な支援メニューをご用意しています。事業を始める前には、しっかりと準備が必要です。「備えあれば憂いなし」といいます。あなたの準備状況はどうですか?  
～事業を始める前には自己チェック～ [FO]印がいくつかあるか、チャレンジしてください!

区分	項目	ここにFOを
Why 動機	1 どんな目的で何をやりたいのかがハッキリしていますか?	
	2 その事業に、志と情熱を持っていますか?	
	3 その事業は、顧客のニーズにマッチしていますか?	
What 何を	4 その事業で売れる商品に、ニーズがありますか?	
	5 その事業のセールスポイントはありますか?	
	6 競合他社情報・価格等を調査した上で、品質・価格等に競争力がありますか?	
Who だれ	7 受注見込先、仕入見込先等の人脈や信用はありますか?	
	8 ターゲットとなる顧客は明確ですか?	
	9 必要な従業員は確保できますか?	
How どのように	10 経営者としての自信と体力はありますか?	
	11 その事業についての十分な知識と経験がありますか?	
Where どこで	12 創業する場所は決まっていますか?	
	13 その場所は、あなたの事業に適したところですか?	
When いつ	14 その場所のコスト(家賃等)は、事業に負担にならない程度の金額ですか?	
	15 創業はタイミングが大事です。いつ創業するかについて具体的な写真ができていますか?	
事業計画	16 創業のタイミングは、職場環境、同業他社等の状況からみて、適切ですか?	
	17 売上げや仕入れ、利益などの「損益計算」は、何度も予測シミュレーションしましたか?	
	18 必要な資金(設備資金・運転資金)がいくらになるか試算しましたか?	
	19 自己資金は準備していますか?	
	20 「事業計画書」としてまとめてみましたか?	

診断結果 (O)の数を合計してください  
18～20 創業の準備は万全です!  
12～17 もう少し準備してください。  
0～11 まだ創業は早いかも?  
(抜粋:中小企業庁発行「夢を実現する創業」)

まずは、商工会へ行ってみよう!

●YESの数が多くても、少なくとも、商工会では事業計画、資金計画、経理、税務、労務管理、ITなど、多方面から創業のお手伝いをさせていただきます!

# 瀬戸内市グルメな一品コンテスト公開レシピ

グループ名：タブルおやじ  
料理名称：吉井川のめっちゃウマたまごかけうどん  
セールスポイント：温かなくても、冷たくてもおいしいシンブルなうどんです。

- 【食材】(4人分)  
・手延半生うどん麺…320g (南原厚生産業種製造所 製造販売)  
・新鮮なたまご…4個  
・新鮮なねぎ…3本 (瀬戸内市産をどうぞ)  
・天かす…適量  
・きざみのり…適量  
・濃縮つゆ本かえし…20ml (前つたやフードサービス 製造販売)
- 【レシピ】  
①ねぎを細かく切っておく  
②大きな鍋にたっぷりのお湯(約3L)を沸騰させ、袋から出した半生うどんを半分に取り、鍋にバラバラと入れる。箸で軽く混ぜ再び沸騰したら、吹きこぼれない位に火加減し、15分～18分茹でる。  
③火を止めて、ふたをして2～3分蒸らした後は、熱々のうどんを4等分して器に盛る。  
④うどんにたまご1個ずつ割り入れ本かえしをかけて軽く混ぜる。ねぎ、天かす、きざみのりを適量の上からかける。  
♡あとは、おいしくいただきます～♡♡♡



グループ名：せとうち食文化研究会  
料理名称：せとうちココロック

セールスポイント：温せとうちの恵がいっぱい! かぼちゃ、そうめん南京、マッシュルームにレモンが爽やかなココロックです。

- 【食材】(1人分)  
・かぼちゃ…100g(瀬戸内市産をどうぞ)  
・そうめん南京…20g(こちら瀬戸内市産を!)  
・マッシュルーム…30g(南三蔵農産 産を!)  
・レモン汁おろし…小さじ1 (瀬戸内市産を!)  
・レモン汁…小さじ1/2 (もちろん瀬戸内市産です)  
・コンソメの素…少々  
・塩…少々  
・バター…3g  
・卵…小2個、パン粉、サラダ油…適量
- 【レシピ】  
①かぼちゃを蒸してつぶし、バターとコンソメの素を入れて混ぜる。  
②マッシュルーム、そうめん南京を適当な大きさに切って①に入れる。  
③レモンの皮をずりおろして、小さじ1を②にまぜる。塩少々を味を整える。  
④小判形に丸めて、小麦粉、とき卵、パン粉の順につけて、油で揚げます。  
♡揚げたてを、おいしくいただきます～♡♡♡



グループ名：瀬戸内市商工会女性部  
料理名称：ココロモッシュ

セールスポイント：自然豊かな瀬戸内市産とれた新鮮な食材を使った美味しくかわいらしい一品が出来ました!! マッシュルームを丸ごと入れて焼いたその名も「ココロモッシュ」ころころまんまるな「ココロモッシュ」をぜひご賞味ください。

【食材】(1人分)  
・しらすぎ粉…20g(純一文字 製造販売)  
・水…60cc  
・キャベツ…少々 (新鮮な瀬戸内市産を!)  
・マッシュルーム…6個 (南三蔵農産 産を!)  
・ふわふわ塩…適量 (錦海ノルト焼 製造販売)  
・オリーブオイル…適量 (日本オリーブ 製造販売)  
・ガーリック…適量 (瀬戸内市産をどうぞ)  
・レモン汁…適量 (もちろん瀬戸内市産です)  
・コショウ…適量

【レシピ】  
①マッシュルームをオリーブオイル、塩、コショウ、つぶしたガーリックに入れて揚げ焼きにする。  
②しらすぎ粉と水で生地を作り、たこ焼き器の中に流し、キャベツと①を入れる。  
③その上からもう一度生地を流して焼く。  
♡熱々をおいしくいただきます～♡♡♡