



料理ができなくても、おいしいスープはできます。

料理がうまいとか、へたとか。
このスープにかぎっては、関係ないようですね。
BINの中に、素材を入れて、育てる。そのまま、飲む。
まるで、土が浄化され、養分がいきわたるよう、
体がよろこんでいるのが、わかります。

さあ、いっしょに、スープをえがきましょう。



果物・野菜を瓶に入れる → 世話をする →



野生の乳酸菌と酵母が育つ



すうっと、体にしみこんでいく感覚。
やさしい、あまみ。さわやかな、さんみ。
ゆっくりと、全身にひろがる、うまみ。
刺激的ではないけれど、ひとつち、ふたくち、みくち。変わる味。
さぐりながら、また、飲む。
飲んでいると、気持ちまで、ゆたかになってくる。あとで、もたれない。
味つけに、塩が少々。ブイヨンも、いりません。

そのまま飲んでもおいしいスープになります。

ウエダ家の えがく スープ



= COBO®

ふつうの家族が

ひょんなことから、菌とかかわることになりました。

天然酵母のパンの本をデザインすることになりました。

パンよりも、ビンの中で育ついきもの、酵母の生命力のようなものに、魅入られてしまった。

しかも、家族全員で。

父は、今の時代に必要なツールとして。

母は、「じぶんの味」をつくる、料理の友に。

長女は、あたらしい言葉として。

長男は、菌と対話すること。

次女は、人とつながる媒体として。

もともと、菌の専門家ではないので、「観察」するしかありません。

みえない菌たちの、どこをみれば、そのはたらきがわかるのか。

ビンの中に、いろいろな果物や野菜を入れて、発酵させてみました。

ビンをおく環境も、さまざまに変えてみました。

おいしく育つようになってくると、そのまま味わうだけでなく、

毎日の食事に、とりいれたりました。

育てたものを、料理にちょっとずつ加えていくと、今まで使っていた調味料がいらなくなってくる。外食も減りました。

家の食事のほうが、わくわくするもの、
体や気持ちにフィットするものに、変わってきたのだと思います。

そうしているうちに、取材を受けたり、イベントをひらいたり、出版の機会をいただくようになりました。

まだまだ、菌というと「こわいもの、なんだかわからないもの」という時代に、「おもしろい」と、支持してくれる人も増えて。

じぶんたちだけじゃなくて、ちゃんと、人に伝えられるもの、生活にとりいれてもらえるものにしようと、研究をかさね、「COBO（コボ）」が誕生しました。

この頃から「植田家」も、「ウエダ家」になった。

ふつうの家庭から、COBOを通じて、外の世界とつながれるあたらしい集合体（コロニー）になった。そんな気がします。

COBOとは、ビンの中のもの、全体のこと。

「野生の乳酸菌と酵母を育てる方法」でもあります。

乳酸菌～酵母～酢酸菌へ。

「菌のリレー」によって、COBOの香りや味、色や状態は変化します。

よく観察をして「おいしい！」と感じたら、飲む。

COBOには、素材に含まれる栄養のほか

酵母や乳酸菌がだすアミノ酸、ビタミン、ミネラルや

菌体に含まれる酵素、核酸、繊維、免疫物質などの成分が含まれているといわれています。

また、菌がかかわることで、それらの成分はバランスよく、体内で吸収しやすい状態になります。

COBOは、今を生きる人に必要な「完全食」に近いもの、と考えています。

12 ウエダ家の COBO スープをえがくには、2つのステップがあります。

13 1. COBO を育てる。

18 2. COBO をいかす。そのまま飲めるスープに。

20 家族のとりくみ・母ミチコ 「COBO って、なによ？」

22 トマト COBO／素材の話と育て方

24 一フルーツスープ

25 一冷製スープパスタ

26 一チゲ

28 一ミネストローネ

29 一ケチャップ

30 家族のとりくみ・祖母スミコ 「もったいない、もったいない」

32 昆布 COBO／素材の話と育て方

34 一お吸いもの

35 一きのこのポタージュ

36 一枝豆のポタージュ

38 一豆乳鍋

39 一冷や汁／おかゆ（離乳食）

40 家族のとりくみ・次女ヨシミ 「みんなさんが、COBO 生活をしやすいように」

42 梅 COBO／素材の話と育て方

44 一鶏と長ねぎのスープ

45 家族のとりくみ・長女アミ＆娘ソラ 「おっぱいの次に、してあげられること」

49 りんご COBO／素材の話

50 りんご COBO／水ありの育て方

51 一じゃがいものポタージュ

52 一野菜スープ（離乳食）

53 りんご COBO／すりおろしの育て方

54 一チャツネ／スープカレー

55 一塩豚とレタスのスープ

56 りんご COBO サイダー

57 一そのまま飲む

58 たまねぎ COBO／素材の話と育て方

60 一たまねぎスープ

62 一豚肉の煮込みスープ

63 一じゃがいもスープ

64 和梨 COBO／素材の話と育て方

66 一なすのスープ

67 一葛あん

68 洋梨 COBO／素材の話と育て方

70 一ミントスープ

71 一カリフラワーのポタージュ

72 家族のとりくみ・長男ユウ 「菌と対話していたら、おなかをこわさなくなったり」

74 ぶどう COBO／素材の話と育て方

76 ぶどう COBO／みきわめ方

77 一おしるこ

78 一牛肉のシチュー

80 一きのことくるみのソース和え

81 柿 COBO／素材の話

82 柿 COBO／育て方

83 一ライスヌードルスープ

84 一三平鍋風スープ

85 みかん COBO／素材の話

86 みかん COBO／育て方

87 一豆スープ

88 一海老の白菜ロール・スープ

89 一蒸し鶏のソース

90 家族のとりくみ・父ナツオ 「『餓えた』からこそ、食べたい。遊びたい」

92 「COBO 生活して、こんな変化がありました」

96 COBO Lab. って、どんな場所？

97 安心して COBO を育てるために。

98 菌にえらばれた素材をはぐくむ「おきたま」をたずねて。

CONTENTS