

エリクサー
水を使用し
ています!

ウエダ家は、発見しました。

おはろぐたろ
No.3795 13-159 10/4

ウエダ家のいきているマイグルト

からだ・食・環境の再生へ。

COBO「つや膜ネットワーク」

野生の菌の相互作用によって、生き残る。
日本人の体をまもってきた、
菌叢(きんそう)を発見しました。

特許申請中(出願番号:2012-236142号)

乳酸菌と酵母、
その菌叢をまもる、つやのある膜(細胞外多糖)。
黒酢、バルサミコ酢、キムチ、生もと造り…。
古来から、世界の伝統発酵食にみられます。

農業不使用米、自然栽培麹を
長期低温自然発酵、フリーズドライ。



1パック(1g×12粒) 30gパック 100gパック 300gパック
1,575円(税込) 2,800円(税込) 8,000円(税込) 23,000円(税込)

原材料/
米(国産)、玄米麹(国産)

賞味期限/
製造日より2年

保存方法/
直射日光・高温多湿を避け
25℃以下で保存。
開封後は密閉容器に入れて
冷蔵庫で保存して下さい。

販売・お問い合わせ/
株式会社片山
TEL.044-541-6336
片山本店
TEL.044-522-6233

企画・製作/
COBO株式会社
www.cobo-net.com
info@cobo-net.com

飲むマイグルト



寺田本家の
マイグルト
160ml
300円(税込)

寺田さんのマイグルトもよろしくお
願いします!

※こちらでもエリクサー仕込み。

※価格はH25年6月現在

自然発酵100%パウダー

ウエダ家のいきているマイグルト

基本の8レシピ

COBO マイグルトレシピ



そのまま、なめて
おいしい!

乳酸菌でさわやか、
自然発酵のあまみ。
つや膜にまもられて、
いきている菌が
届きやすい。
ゆるやかなデトックスと、
腸内発酵菌を育みます。



豆乳グルト

すっきり、あまみ。

豆乳(無調整)…200cc
mygurto…1g

- 1 mygurtoを小さじ1の
水でとく。
- 2 密閉ビンに豆乳を
注ぎ入れ1を加えませる。
- 3 フタをして冷蔵庫におく。
2~3日でとろみが出る。



自然発酵100%パンの誕生。

砂糖不使用でおいしい。

mygurtoパン種
mygurto…10g
水…30g

- 1 スクリュー型密閉ビン
(150ml)にmygurto10g、
水30gを入れて混ぜ、
しっかりフタをしめる。
- 2 室温(25℃)で約36時間
おくと、水面に細かい泡が
出て、フタをあけて「シュッ」
と空気が抜ける音が出る。

パン生地

mygurtoパン種…40g
強力粉…300g
水…160g
塩…3g

- 1 ボウルに強力粉と塩、
mygurtoパン種を入れ
ませる。5分程度こねると、
なめらかに。
- 2 タッパーなど保存容器に入れ、
室温(25℃)で約4~5時間
おく。底に気泡が出て、
生地がふわふわになる。
- 3 丸パン→生地を50g×10個に
分割、丸める。乾燥を避け、
約1.5時間やすませる。
170℃のオーブンで12分焼く。
カンパニョ→生地を
165g×3個に分割、丸める。
乾燥を避け、約1.5時間休ま
せる。ナイフ等でクープを入れ、
240℃のオーブンで15分焼く。



自然発酵マヨネーズ

ふわふわ軽い、もたれない。

卵…1個
mygurto…1g
米酢…大さじ1
塩…小さじ1/2
白コショウ…適量
紅花油または
オリーブオイル…130cc

- 1 卵、米酢、mygurto、
塩、白コショウを
ミキサーで攪拌する。
- 2 1に油を少しずつ
加えさらに攪拌し、
なめらかにする。



肉にぬる。

消化にやさしく、うまみアップ。
ポークソテー

豚ロース肉…2枚
mygurto…1g
塩
白コショウ 適量
薄力粉
オリーブオイル

- 1 mygurtoを小さじ1の
水で溶く。
- 2 豚肉の表面に1を
刷毛で塗る。30分~1時間
冷蔵庫におく。
- 3 塩、白コショウ、薄力粉を
まぶす。フライパンに
オリーブオイルを熱し、
両面を焼く。



魚にぬる。

においが消えて、ふっくら。
メカジキのソテー

メカジキ…2切れ
mygurto…1g
塩
白コショウ 適量
薄力粉
オリーブオイル

- 1 mygurtoを小さじ1の
水で溶く。
- 2 メカジキの表面に1を
刷毛で塗る。30分~1時間
冷蔵庫におく。
- 3 塩、白コショウ、薄力粉を
まぶす。フライパンに
オリーブオイルを熱し、
両面を焼く。



におわないぬか床

生ぬか(農業不使用)…450g
昆布COBO…300cc
※ 密閉できるビンに昆布と水を入れ、
冷蔵庫で14日間低温発酵した液。

mygurto…1.5g
塩…40g
赤唐辛子…1本

- 1 ボウルにぬか、
昆布COBO、mygurto、
水150cc、塩、唐辛子を入
れ混ぜ合わせる。
- 2 ぬか床容器に詰め、
フタをする。
- 3 冷蔵庫に入れる。10日後~
かきませ野菜を漬け始める。
- 4 水分が出てきたら、ぬか、
塩、昆布COBOを足す。

いつでも、どこでも、
まもってくれる。
モバイル mygurto

