

## What's 古代米?

マルゴの「古代米雑穀おにぎり」、「古代米ミックス」でおなじみの古代米。古代米とは、赤米・黒米・緑米のこと。ぬかの部分に色素を持つので、色素米とも呼ばれます。白米に比べて栄養価が高く、近年注目を集めています。

**赤米**  
赤米は、タンニンという赤い色素を含みます。たんぱく質や各種のビタミン・ミネラルが多くふくまれています。

**黒米**  
別名「薬米」。健康に効く、黒米。血管の保護、動脈硬化の予防、老化防止に効果のあるアントシアニン系の色素を含みます。たんぱく質やビタミンB1/B2、ナイアシン、鉄、カルシウム、マグネシウムなどが豊富に含まれています。

**緑米**  
生産量が少ない「幻のお米」、緑米。クロロフィル系の色素を含むため、緑色をしています。亜鉛、マグネシウム、繊維も豊富で、血液浄化や精神安定などにも効果があるといわれています。

## 秋、新米の季節です。



マルゴのお米は、とちぎのMARGOファームで育った清流米です。

マルゴファームがあるのは栃木県。鹿沼市の農場を流れる大芦川は、上流にダムのない“生きた”清流。命のつながった自然豊かな大芦川にはアユが踊り、ホタルが舞い、山々にはクマやシカも多く棲んでいます。

米の旨みを育てるのは、水と気温です。日光連山の雪解け水がミネラルを運び、冷たく磨かれた大芦川。夏は関東特有の暑さが稲を強く育て、秋の昼夜の寒暖差が美味しさを熟成します。山間地で実ったマルゴのお米は、美味しい条件がすべて揃った「自然の芸術品」です。



極上コシヒカリ 清流米 1.35kg (9合分) 1,400円  
極上コシヒカリ 玄米 1.35kg (9合分) 1,400円  
マルゴ農場で育った 古代米ミックス 450g (15回分) 1,600円  
こだわりのブレンド 十穀米 450g (15回分) 1,400円

冷蔵庫で保管しやすいペットボトル入り



マルゴのお米  
9月～10月頃  
新米が登場。



〒151-0071 東京都渋谷区本町3-9-3  
TEL 03-5302-1808  
<http://www.margo.co.jp/>  
OPEN 月～金 11:00～22:30  
土日祝 11:00～19:00  
CLOSE 年中無休 (年末年始を除く)



2Fイートイン  
30席  
貸し切りOK  
※15名様から承ります



MARGOメンバー  
募集中!  
MARGOの新鮮な情報を配信中!  
サラダデリ・マルゴ

# MARGO TIMES



Publication & Edition  
MARGO WORKS, CO., LTD  
Address 3-9-3 Honmachi  
Shibuya-ku Tokyo, JAPAN



は新しいマルゴのサラダ、  
はじまります。  
もっとおいしいく、もっと健康に。

More Delicious



14品目  
288kcal

不動の人気No.1!

## ローマ

Roma Style

R¥950 L¥1,250

一番人気だった前作イタリアンサラダのリニューアル版。たっぷりの生ハムにポークパロニ(サラミ)をプラスした、ダブルメインの欲張りサラダ。色鮮やかな野菜もたくさん入って、見た目にも美味しい賑やかな一品。ハート形のモッツアレラチーズもかわいいですね。ピタパンにはさむと、サラダピッツァの感覚でも楽しめて、美味しさ2倍です。

### トッピング



RECOMMEND DRESSING  
スイートバジル  
ドレッシング



マルゴと言ったらローマ。完成度が高すぎて他のサラダにチャレンジできないのが難点(笑)。この味は“発明”ですよ。



11品目  
256kcal

ヘルシー!スパイシー!パクチー!

## ハノイ

Hanoi Style

R¥900 L¥1,200

グリルチキンがドカンとつた、ヘルシー&スパイシーなサラダ。MARGOのチキンは、九州ハーフ鶏の胸肉を、オニオン・ジンジャー・ガーリックなどのオリジナルスパイスでグリルした、高タンパク & 低脂質のサラダチキンです。パクチー(香菜)もたっぷり入って、熱帯モンスーンの香りが口中に広がります。きっとクセになるはず!

### トッピング



RECOMMEND DRESSING  
パクチーチリ  
ドレッシング



カロリー気にせず肉が食べられて、大好きなパクチーもたっぷりなのでハマってます。タイ料理が好きな方に超オススメ!



20品目  
145kcal

野菜のオールスターズ

## ベジタリアン

Vegetarian Style

R¥850 L¥1,150

日本国内のうまい野菜たちが一皿に集まった、野菜ファンのためのサラダ。天候や季節によって美味しい野菜と産地が変わるため、「いつも同じ野菜」は楽しめませんが「いつもおいしい野菜」が味わえます。新顔野菜、話題の野菜、機能性野菜などを常に取り入れた“新鮮”レシピをお届けします。

### トッピング



RECOMMEND DRESSING  
ニンジンとオレンジの  
ノンオイルドレッシング



お肉や魚が苦手な私でも美味しく安心していただける、とっても貴重なランチ食。サラダだけで満足できる量と、つくりにたのシャキシャキ感がうれしいです。



14品目  
309kcal

大人のスパニッシュサラダ

## バルセロナ

Barcelona Style

R¥950 L¥1,250

シーフードたっぷりのスパニッシュ系サラダ。ポークメインのローマ Style の、シーフード版。スモークサーモン、シュリンプ、タコ、イカなどの海の幸に、色とりどりの野菜を散りばめました。スペイン産のバルサミコとケッパー、オリーブで上質に仕立てたバルサミコドレッシングと合わせれば、MARGO ナンバー1の“大人のサラダ”できあがりです!

### トッピング



RECOMMEND DRESSING  
バルサミコ  
ドレッシング



マルゴの中で、一番繊細な味わいだと思います。シーフードとの相性がすごく考えられたバルサミコドレッシングに感激しました。なるほど“大人サラダ”ですね。



16品目  
314kcal

ホットチリなタコス風サラダ

## メキシコ

Mexico Style

R¥900 L¥1,200

夏サラダの定番、タコス風サラダ。メキシカンスパイスで鶏肉をじっくり炒めたタコスミートに、バターソーテーコーン、4種のミックスピーーンズ、アボカド、オニオンなどタコスのレギュラートッピングが勢ぞろい。見た目はズッシリですが、とてもヘルシーな一品です。サルサソースで和えれば、ピタパンとの相性はMARGO最強です!

### トッピング



RECOMMEND DRESSING  
フレッシュトマトの  
サルサソース



夏はこれ!タコスミートを倍盛にしてガッツリ食べても、また次の日に食べたくなる。わがまま言えば1年中提供してほしいっす!



16品目  
332kcal

ビーフ&エッグでスタミナ補給

## ニューヨーク

New York Style

R¥950 L¥1,250

ローストビーフを、より美味しく食すためのサラダ。前作のスタイルサラダから、唯一ネーミングが変わらなかったニューヨーク style。ビーフにエッグ、ピーンズ、アボカドなどボリュームもスタミナも充実のレシピが男性支持を集めています。新たにクルトンをレシピに加えたことで、食感の楽しみが広がりました。MARGO 発祥のニューヨークの味をお楽しみください。

### トッピング



RECOMMEND DRESSING  
サウザンアイランド  
ドレッシング



全てがちょうど良いんだよね。ローストビーフの量、トッピングの食べ合わせ、ドレッシングのなじみ具合、満腹感。ニューヨークでサラダの美味しさを知りました。