

# 「お値打ちランチを食べる会」

## 「お値打ちランチを食べる会」誕生と

### 第1回～第10回までの食の記録



美味しいランチを素敵な雰囲気の中でおしゃべりをしながら優雅に楽しむ「お値打ちランチを食べる会」が発足しました。

お酒が飲めなくても、帰りの時間を気にしなくても、そして財布の中身をあまり心配しなくても楽しくランチを食べて、後は昼下りの自由な時間を満喫する……そんな気楽でチョッピリゴージャスなお昼のひとときを過ごしませんか。

優雅やゴージャスとはいえない場合もあります。予約を取らないお店や、1日10食限定のランチ・12席しかないお店では食べ終わった人が出てきてから順番に入ります。また30分以上は絶対に並ぶお店等々、多彩なお値うちランチをご案内します(¥1000～¥8000)。

また、会員からのおすすめ情報も募集しております。安くても美味しいランチ・高くてもそれなりに価値あるランチ・雰囲気が素晴らしいお店のランチ・一風変わったお店で食べるランチなど、ぜひご紹介ください。

第1回の「お値打ちランチを食べる会」は、発足にふさわしい場所として、表参道の近く、南青山にあるフランスレストラン「AMAGES」(ラマージュ)で和やかに、大盛況でした。少々の労は厭わないグルメの方、お仲間とおしゃべりをしたい方は、ぜひ「お値打ちランチを食べる会」へお越しください。

新入会の方、大歓迎です！！

\*顔なじみや、今までにあまり面識のない方、久しぶりの方、等々に出会える

\*旅の情報が交換できる

\*ロングステイなどの経験談が聞ける

\*何らかの事情で旅行をしばらく控えている方も参加できる

\*回を重ねて参加するうちに、気心の知れた旅友が出来るかもしれない

\*何よりもたまには、お値打ちのある美味しいものが食べられる

以上のような事を考えて「ランチ会」を発足いたしました。普通のランチではなく、せっかくだったら誰が食べてもお値打ちと感じられるランチがいいなどの思いで「お値打ちランチを食べる会」とネーミング致しました。ネーミングに惹かれてか、「ランチ会は」発足以来盛況です。私といたしましては美味しいランチを紹介する事は勿論ですが、食事の時間中や、食後、場所得を変えて会員同士の情報交換や、楽しい語らいのひと時を持てる場所として御参加頂ければと思っています。

特に新しく入会された方にはLSCの活動や、雰囲気をを知るには参加しやすい恰好の会ではないでしょうか。

田原千鶴子

- 第 1 回 5 月 16 日 (木) ラマージュ  
表参道
- 第 2 回 6 月 16 日 (日) 月島スペインクラブ  
月島
- 第 3 回 7 月 15 日 (祝) 風 楓  
西麻布
- 第 4 回 8 月 7 日 (水) 豆 寅  
銀座
- 第 5 回 9 月 12 日 (木) 東京会館レインボー  
浜松町
- 第 6 回 10 月 5 日 (土) 玉 む  
日本橋
- 第 7 回 11 月 7 日 (月) 麓 屋  
京王プラザ(東京サロン会とのコラボ)
- 第 8 回 12 月 7 日 (土) 天 竹  
築地
- 第 9 回 1 月 6 日 (月) グランドセントラル  
オイスターバー 丸の内
- 第 10 回 2 月 5 日 (水) 全 娶 徳  
銀座

### 【第 1 回 お値打ちランチを食べる会】

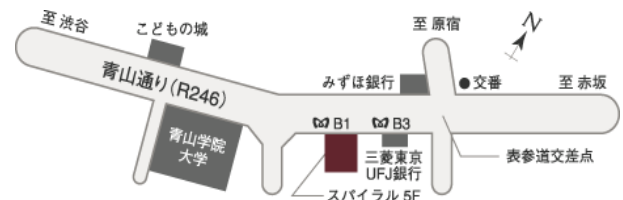
会場：【RAMAGES (ラマージュ)】 レストラン、 ☎03-3498-5795 (無休)  
日時：2013 年 5 月 16 日 (木) 11:45～  
食事：フランス料理  
会費：¥5,000

#### コメント：

駅前の穴場フレンチ料理。南青山スパイラルの中、店内に足を踏み入ると、そこは都心の喧騒から解放され、安らぎに満ちた空気と緑溢れる空中庭園が広がります。依田輝明氏の「料理と自然の共存」をテーマにした、季節感溢れる感性豊かなフランス料理が頂けます。(LSC 会報、Vol.85、31～33 頁を参照ください)

#### 住所とアクセス：

- 〒107-0062 東京都港区南青山5-6-23 スパイラル5F
- Tel. 03-3498-5795、Fax. 03-3498-7849
- ★地下鉄 表参道駅 B1 出口を出て すぐ左手のスパイラルビル5階



#### ぐるめ情報：

<http://www.ramages.co.jp/ramages/>

### 【第 2 回 お値打ちランチを食べる会】

会場：【スペインクラブ (月島)】 レストラン、  
☎03-3533-5381 (無休)  
日時：2013 年 6 月 16 日 (日) 11:30～  
食事：スペイン料理  
会費：1,000 円～

#### コメント：

えっ！ ここはスペイン！？一瞬戸惑う程のレストラン。お誕生月の方にはハッピーバースデーの音楽と共に花火付きのデザートサービスあり、平日と休日ではランチ内容が変わります。料金はどちらも同じ。とても楽しい気分になるお店です。

★メニュー：スープ/サラダいっぱいのお皿に入った/名物イベリコ井/デザート/コーヒー or ティー/飲み物 (各自払い) [葡萄のジュース・ジンジャーエール(辛口)超お勧め] スペインビール・ワイン その他いろいろ有り

まーす]

## 住所とアクセス

●中央区月島 1-14-7 旭倉庫 1F

★地下鉄有楽町線・大江戸線 「月島駅」7番出口より徒歩 2 分、青地に真っ赤な花が書かれた看板が左側にあります。



H

グルメ情報：

<http://tabelog.com/tokyo/A1313/A131302/13002244/>

## 【第3回お値打ちランチを食べる会】

会場：【楓林】中華レストラン（月・祝）

☎03-3588-6255（無休）

日時：2013年7月15日（祝）11:20 集合

食事：中華料理

会費：1,000円

コメント：

バイキングですので、入店した順にお料理を取り、自分のペースで召し上がってください。

1時間という制限があります。お店は、落ち着いていて、なかなか良い感じですよ。

港区は麻布十番で、なんてたって 1,000円！

これなら十分「お値打ち」ではないでしょうか。

酢豚/唐揚げ/海老焼売/麻婆豆腐/蒸し鶏/きくらげと鶏肉/炒り玉子/蒸し野菜。ジャー

ジャー麺、蒸し野菜炒飯・焼きそば・青椒肉絲・春巻・餃子・たまごスープ etc

春巻き、焼餃子、エビ蒸し餃子、シュウマイ、肉まん、チャーシューまん。デザートはマンゴープリン/杏仁豆腐/ごま団子・果物/ジャスミンティーのサービス・コーヒーもありますよ！お店は、落ち着いていて、なかなか良い感じですよ。港区は麻布十番で、なんてたって 1000円！これなら十分お値打ちでは！！

食べすぎ注意、自分の胃袋と相談して食べ残しがないようにしましょう。心残りが無いように食べた後はカフェでのおしゃべり、カラオケ、麻布散策等、誘いあっておしゃべりな街での午後のひと時をお楽しみください。アドバイザーは、麻布レディの高野美智子さんと鳥川優子さんです。

麻布十番の人気おみやげは以下の通りです。

- 豆源
- 「麻布かりんと」
- たいやきの「浪花家総本店」。
- 千年こうじや
- 「麻布十番 あげもち屋

住所とアクセス：

●港区麻布十番 1-4-8 マドモアゼルビル 2F

★大江戸線の7番出口を出て右手30秒



グルメ情報：

[tabelog.com/tokyo/A1307/A130702/13015231/](http://tabelog.com/tokyo/A1307/A130702/13015231/)

## 【第4回 お値打ちランチを食べる会】

会場：【銀座 まめとら（京都祇園の豆寅 銀座店）】 ☎03-5537-5914 （無休）

日時：2013年8月7日（水） 11：30 ～

食事：和食の定食

会費：¥1,000～¥1,800 の定食メニューから当日 各自 チョイスします

コメント：

2階のお座敷へ靴を脱いで上がります。店内はほの暗いので階段、段差のある処はお気を付けてください。京風の佇まいのお座敷で落ち着いた時間を過ごしながらかお食事が出来ます。築地で仕入れた新鮮な魚、野菜も魅力です。

第4回「お値打ちランチを食べる会」に御参加の皆様へ：

今回は初めての銀座ですが、銀座はこれから度々登場致しますので、ランチ会場の近隣エリア毎に極められて、銀座通になりましょう！！因みに、今回の近くには次のようなお薦めスポットがございます。ニコンのショールーム、写真関係に興味のある方にはお薦めです。写真文化の向上を目的とした展示スペースですタッチ&トライ 操作作品やショーケース内に展示しているカメラ・レンズ・アクセサリ等を実際に手にとってお試しいただける体験コーナー。写真展は勿論、アクセサリの数々9月に新発売されるカメラ専用の軽ーいリュック 2Fは修理の受付、ローパス清掃などのメンテナンスのサポート窓口です。“フォトスクエア”は、開放された写真展示スペースは無料で利用出来ます。木の香木彫りの講習会や道具の販売、沢山沢山のマトリョーシカ（お安くて可愛いもの多数）スペインクラブは第2回ランチ会「スペインクラブ」の銀座店です。月島店と違って、スペインの食材が数多く販売されています。観るだけでもOKです。小さなスペースですがお茶

も出来ます！エクス・ファクトリーヨーロッパブランド食器に興味のある方はぜひ マイセン・ロイヤルコペンハーゲン・ウエッジウッド・ミントン・アラビア・ナマハトン・バカラ等ナド、目の保養にも！ バーゲンもやっています！

住所とアクセス：

●中央区銀座6-12-7 銀座新星ビル1・2F

★地下鉄銀座駅A4番出口 徒歩3分

★JR新橋駅 徒歩5分

★地下鉄日比谷駅A1出口 徒歩3分



ぐるめ情報：

<http://r.gnavi.co.jp/g822687/menu2/>

## 【第5回 お値打ちランチを食べる会】

会場：【浜松町東京会館レインボー】 レストラン ☎03-3435-2600 （無休）

日時：2013年9月12日（木） 11：30 ～

食事：フランス料理

会費：¥2,500

コメント：

まっ白いテーブルクロスがかかった格式のあるテーブル席で東京湾を見下ろす オーシャンビューをスパイスにして頂くフレンチ♪ 流石、“東京会館” “上品で洗練されたお料理が頂けます”

す。日本で2番目に建築された高層ビル（1番目は霞が関ビル）です。また1回上の展望台にシニアは¥500で入れます。東京に限らず見渡せる360度の絶景です。これはとっておきのお薦めです！！ 双眼鏡をお持ちになると、なおベストですよ！

**住所とアクセス：**

- 世界貿易センタービル 39F
- ★JR 浜松町駅 徒歩1分
- ★東京モノレール 浜松町駅 徒歩1分



ぐるめ情報：<http://r.gnavi.co.jp/g063102/>

**【第6回 お値打ちランチを食べる会】**

会場：【日本橋 玉み 室町店】

☎03-5203-6250（日・祝）休み

日時：2013年10月5日（土） 11：30～

食事：あなご料理、箱めし（小箱）、だし汁

会費：¥1,800

**コメント：**

天然ものの穴子を使った箱めしです。仕上げは煮あげと焼きあげの二通りから選べます  
煮あげは ふんわりとした あなごの柔らかさを楽しみたい方におすすめの食べ方、香ばしいあなごの風味を楽しみたい方にはも煮あげと焼きあげの両方をたっぷりと食べたい方は

中箱もあります（¥2,800）。選択は当日で結構です。

**住所とアクセス：**

- 中央区日本橋室町 4-3-6
- ★JR 新日本橋（2）出口 徒歩1分
- ★JR 神田駅東口より 徒歩3分
- ★東京メトロ三越前駅 徒歩3分



**ぐるめ情報**

[tabelog.com/tokyo/A1302/A130202/13025388](http://tabelog.com/tokyo/A1302/A130202/13025388)

**【第7回 お値打ちランチを食べる会】**

会場：【京王プラザホテル 麓屋】

☎03-3344-2885（無休）

日時：2013年11月7日（月） 12：45～

食事：日本蕎麦

会費：¥1,240

**コメント：**

今回の「お値打ちランチを食べる会」は、ビジネス御膳蕎麦ランチ（1240円）をまず頂く。続いて「東京サロン会」では、コーヒーにデザート付き（600円）でお茶しながら以下の内容の講演「マドンナの旅話」講演がある。

- 「東京サロン会」：テーマ 「マドンナの旅話」
- ・初の台湾バス一周旅
  - ・クルーズ旅大好きな理由

・ 89歳の叔父連れ欧州旅

30人ほどのお蕎麦を同時に提供するの、難しいかと思えます。案の定、あらかじめ準備していたのであろうか水分を失い固くなった「ざる蕎麦」、温かい「かけ蕎麦」はのびた蕎麦となって運ばれました。大勢の客が同時に注文したので致し方ないかと思う。それでも美味しかった。食後、今月11月が誕生日である何名かの会員にデザートサービスがありました。幹事さんの配慮のおかげで実現できました。

お蕎麦屋さんの貸し切り席は珍しいのではないのでしょうか。食後はコーヒーを飲みながら「マドナの旅話」を聴けるはずでしたが、お2人が急に欠席。Tさんが上記したテーマの最後「89歳の叔父連れ欧州旅」の話がされました。

「89歳の叔父連れ欧州旅」の話は大変興味があつた。飛行機はビジネスクラスでゆっくりくつろげるよう配慮し12時間のフライトの旅をしたそうです。話を聴き印象に残ったのは、トイレ問題があります。歳をとると頻りにトイレに行きたくなります。近くにトイレがあればできるだけ済ませるようにし、オムツも用意されていたということです。また、段差や階段などにも気がつかったようです。女性一人でよく叔父さんの海外旅行のお世話をされたと感心します。時間に余裕がでたのでTさんのご主人が台湾の話をしていただいた。Tさんのご主人は台湾へは40回にもわたり行かれていてというから、台湾はよくご存じ。台湾は治安よく親日家が多いといひます。食事美味しく日本人に好まれる国、台湾へ行ってみたいくなるようなお話をされました。その他、いろいろ海外を旅するために役立つ有益なお話をされました。

今回は、いつもと異なり午後1時から午後3時まで。毎回のことですが、美味しい食事ができ有益な話を聴くことができます。お陰で台湾の様子が少しは理解できました。

住所とアクセス：

●新宿区西新宿 2-2-1 京王プラザホテル本館 1F

★JR 新宿駅西口 徒歩 5 分

★都営大江戸線都庁駅前 B1 番出口 徒歩 3 分



ぐるめ情報：<http://fumotoya.com/index.html>

**【第 8 回 お値打ちランチを食べる会】**

会場：【築地「天竹」お魚ランチ】

☎03-3451-3881 (4月～9月日曜) 休み

日時：2013年12月7日(土) 11時30分～

食事：ふぐ天井

会費：¥680～¥1570 どれも美味です！！

コメント：

天竹日替わりランチ：かき揚げ定食／かき揚げ丼／天井／あなご天ぷら定食／あなご天井さしみ定食／北海丼／なでしこセット／ランチセット 等々。当日、各自選んで注文します。コーヒーはセルフですが無料です。

さて、今年最後の「お値打ちランチを食べる会」は築地「天竹」の「ふぐ天井」へご案内いたします。他にも築地の美味しいお魚を使った、いろいろな「ランチ定食」があります。¥680～¥1570 どれもこれも美味でお値打ちです。当日、好きなものをオーダー出来ます。この日は丁度築地の”7日市”です(毎月7日)。

お正月のお買い物など如何でしょうか？ご家族や友人のお誘い参加も大歓迎です！！

**住所とアクセス：**

- 中央区築地 6-16-6
- ★地下鉄日比谷線 築地駅 徒歩7分

ぐるめ情報：<http://r.gnavi.co.jp/g969000/>



**【第9回 お値打ちランチを食べる会】**

会場：**【グランド・セントラル・オイスター・バー】** レストラン ☎050 - 5522 - 539 (無休)  
日時：2014年1月6日(月) 11:30～  
食事：オイスター料理  
会費：¥4,000

**コメント：**

あけましておめでとうございます。今年(平成26年、2014年)最初の「お値打ちランチを食べる会」です。ニューヨーク・マンハッタンに、創業約100年の歴史と世界的な知名度を誇るランドマークレストランとして知られているオイスターバーの世界第3号店で開催です。東京駅に近い明治生命館の地下にあり、ニューヨーク本店の雰囲気を再現した店内は、クラシカルなドーム型の空間に、帆船をあしらったシャンデリアが輝き、100名での利用も可能な広い

スペースは開放感に満ちた雰囲気です。当日は特別に組み立てた「牡蠣づくしのコース」をお願いしてあります。牡蠣の苦手な方にはステーキ・パスタ・カレーなどのランチも有ります。ぜひ一度は訪れたいレストランです。

**住所とアクセス：**

- 千代田区丸の内 2-1-1 MY PLAZA 明治生命館 B1F
- ★JR 東京駅丸の内南口 徒歩5分
- ★地下鉄千代田線 二重橋駅 3番出口直結(徒歩1分)



**ぐるめ情報：**

<http://tabelog.com/tokyo/A1302/A130201/13053740/>

**【第10回 お値打ちランチを食べる会】**

会場：**【全聚徳(ぜんしゅとく)銀座店】**  
☎03-5568-8668  
日時：2月5日(水) 11:30～  
食事：フカヒレ姿煮・北京ダック2ロールの入ったコース料理  
会費：¥3,000

**コメント：**

エントランスは如意門をモチーフにした中国

伝統建築で、中へ進むと中国から取り寄せたインテリアが配され、北京伝統建築様式「四合院」を模したクラシックで優雅な店内です。「全聚徳」の北京ダックは、北京を訪れた国賓はみな食すという老舗中の老舗。明朝から140余年伝わる、秘伝の製法を守っています。皮を焼きながら、お腹の中に秘伝のスープを入れて蒸し焼きにすることで、皮はパリパリ香ばしく、肉は柔らかくジューシー。皮と肉を一緒に巻いて食すのが、本場の北京ダックなのです。これはもう食べない手はないでしょう！！

入口正面には、日本で唯一の「北京ダックの石釜」があり中国本店から招聘した北京ダック専門調理師による北京ダックを焼く工程をご覧ください。

会場となる“全聚徳”は、銀座のど真ん中、銀座4丁目交差点に近く、三越、和光、三愛、松坂屋に囲まれるような位置関係で銀座中央通りに面するワールド・タウンビル6階にあります。地下鉄銀座駅出口A3を出て、徒歩約30秒と至近距離です。ただ、エレベーターが2機しかなく、6階まで上下するのに団体客であると少々待つこととなります。しかし、中へ入るとビル6階の店とは思えない雰囲気、店の古風な看板、北京ダックの石釜が入り口で見えます。この釜で北京ダックを焼いている様子が公開され、焼き上がったばかりの北京ダックを目の前で解体してくれます。解体ショーが行われている間、別の係の人が解体中の肉の各部の美味しさ、食べて体に良いというような特徴を解説してくれます。解体ショーが終わるといったんダックを厨房に持ち帰り、今解体したばかりの北京ダックを使った料理が順次運ばれてきます。

いつものように幹事のTさんが、店のいわれや食事の内容、それに北京ダックを石釜で焼く様子が見られるのでぜひ見てくださいなど、きめ細かな情報を伝えてくれました。あらかじめ前述した情報がメールで送られていますので、

大まかな予備知識を持って「お値打ちランチを食べる会」に臨め、その上、会場ではさらに詳しい話しが聞けるので毎回のランチ会が楽しくなります。

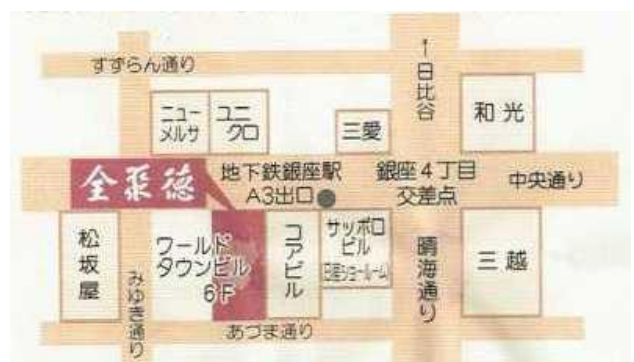
LSC会長のKさんの挨拶につづき、北京ダックの食事会が始まりました。今回は、“北京ダック”はもとより“フカヒレ姿煮”その他、美味しい料理を食べることができました。食事途中で、新しく会員になられた皆さんの紹介、会員の中で2月誕生日の方へお店からさやかなプレゼントが提供され、ハッピーバースデーの歌を皆さんで歌いました。短い時間の中で盛りだくさんの催しものがありました。食事中は、いつものように会員同士和やかな話して盛り上がります。会員同士で情報交換をし、お互いが知り合え、笑い、楽しむことができ世界は広がります。人生をエンジョイできる一時を過ごすことができました。

#### 住所とアクセス：

●中央区銀座 5-8-17 銀座ワールドタウンビル6階

★地下鉄日比谷線、銀座線、丸の内線の銀座駅A3番出口 徒歩1分

グルメ情報：[zenshutoku.com/](http://zenshutoku.com/)



幹事：田原 千鶴子；090-3102-4976

高野 美智子；090-5834-5623

澤井 泰子；090-1602-4092

編集：小川 鑛一；04-2964-9955