「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 51 回～第 60 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」が発足以来、回を重ねて 60 回になりました。お酒が飲めなくても、帰りの時間を気にしなくても、そしてお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、後は昼下が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 席しかない小さなお店では食べ終わった人が出てきてから順番に入ることもあります。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（￥ 800～￥ 10,000）。

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で「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との思いで「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、食後、場所などを変えていただき、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（ロングステイクラブ）の活動や雰囲気を知る上で有意義な会となるのではないでしょうか。

「お値打ちランチを食べる会」は、60 回目を迎えました。10 回終わるごとに紹介しています。レストラン名、ランチ内容、お値段、場所と地図の概要を以下にまとめました。場所、料理などの詳細も示してありますので、再訪問される場合の参考になれば幸いです。

第 51 回：＜浮かぶ料亭！屋形船　晴海屋＞江戸前料理
第 52 回：＜江戸蕎麦　ほそ川（両国）＞蕎麦
番外「お値打ちランチを食べる会」＜赤坂　松葉屋（港区赤坂）＞すき焼き御膳
第 53 回：＜うな鐵　本店＞うなぎ“塩ひまつぶし”
第 54 回：＜老舗洋食店 たいめいけん（日本橋）＞オムライス
第 55 回：＜パラダイス　シンシナティ　（銀座）＞小籠包
第 56 回：＜はまなす亭　平河町店＞　北海道の郷土料理
第 57 回：＜赤坂茶寮（赤坂）＞　旬の味わい　会席料理
第 58 回：＜3 丁目のカレー屋さん（京橋）＞焼きカレー
第 59 回：＜ル・ブルターニュ・バーア・シードル・レストラン（神楽坂）＞フランス料理
第 60 回：＜ANA インターコンチネンタルホテル東京（溜池）＞イタリアン・ランチブッフェ

なお、過去 50 回にわたり訪れたレストラン・場所などは、下記ロングステェイクラブのホームページで紹介してありますのでご覧ください。

LSC ホームページ ：　http://www.longstayclub.org/lsc-kantou/index.htm

ホームページ右側枠内→最新情報（赤文字）→下記年月日を見つけて選択してください。
第 1 回～第 10 回「お値打ちランチを食べる会」：2014 年 2 月 12 日
第 11 回～第 20 回「お値打ちランチを食べる会」：2015 年 2 月 10 日
第 21 回～第 30 回「お値打ちランチを食べる会」：2015 年 11 月 8 日
第 31 回～第 40 回「お値打ちランチを食べる会」：2016 年 8 月 20 日
第 51 回～第 60 回「お値打ちランチを食べる会」：2017 年６月 23 日

2018 年 4 月

田原千鶴子

「お値打ちランチを食べる会」51 回～60 回のまとめ

第51回「お値打ちランチを食べる会」（特別企画）

【レストラン】浮かぶ料亭！屋形船　晴海屋
【ホームページ】www.harumiya.co.jp/
【料　　理】江戸前料理
【日　　時】2017年7月12日（水）17：30出航　　（2時間30分）
【予　　算】￥11,000　（乗船料・江戸前料理・飲み放題込）
【コ メ ン ト】17:20　迄に乗船してください。晴海トリトンスクエア前乗船場
※　17:20 迄にご乗船下さい。定刻に出港いたします。
LSC だけの貸切船です。※屋形船でよく見られる天ぷら食べ放題のお料理ではありません。料亭の立派な懐石料理です。
代金の支払いは、6 月 28 日　迄にカード支払い・・・0570－200－581 へ電話をかけてロングステイの屋形船の支払いを告げてカード番号を伝える。現金振り込み・・・みずほ銀行（0001）　JTB 振込用支店（984）。普通預金口座：　3971293　口座名　JTB 首都圏当日現金払い・・・事前に連絡してください。

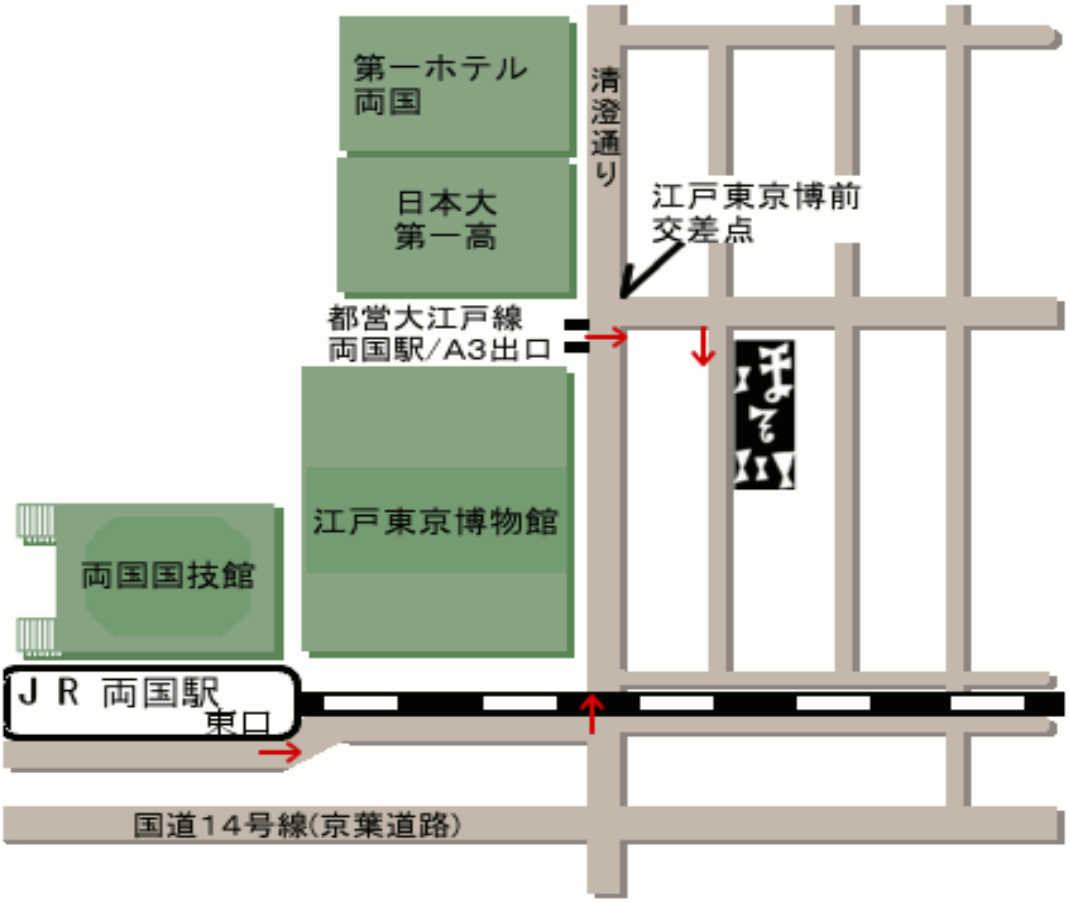
※　7 月 1 日以降のキャンセルはキャンセル料が発生します。
※　着付け室をご利用の方はご連絡下さい。詳しい行き方を送ります。
※　けん玉をお持ちの方はお持ちください。
※　飲み放題ですが持ち込みは飲み物その他全て自由です。

けん玉講習会・マジック同好会・コーラス同好会の合唱など大いに盛り上がる事と思います。いつもと違う雰囲気の中で頂く料理は一段と美味しく会話も弾みます！瓶ビール・ウイスキー・焼酎・日本酒・ワイン・梅酒・サワー類・ソフトドリンク etc.　飲み放題ですが　飲み物他持ち込みも自由です。屋上には展望デッキもあります。東京湾の夜景をゆったりと見ながらこだわりの料理をご堪能ください。ご家族、ご友人もご一緒に、涼やかに浴衣・単衣などいかがでしょうか！
当日は乗船場すぐ前のトリトンスクエア内に着付け室をご用意致します。14 時～21 時使用料一人￥100　※14:00～着付け同好会をやっています。ご参加ください！お申し込みの方には 3 日以内に地図の入った詳細案内を送ります。4 日過ぎても届かない方は、幹事迄メールが届いていない可能性もありますのでお手数ですが、TEL をくださるようお願いいたします。

電話:03-3644-1344

第 52 回「お値打ちランチを食べる会」

【 レストラン 】**江戸蕎麦　ほそ川（両国）**
【ホームページ】http://www.edosoba-hosokawa.jp
【料　　理】**冷や牡蠣そば、**穴子天せいろ。他メニューの中から召し上がれ！（各自会計）
【日　　時】2017年8月10日（木）11:30
【予　　算】¥1,180（冷や牡蠣そば）～￥2,650（穴子天せいろ）
【コ メ ン ト 】十割とは思えぬなめらかな口当たりの麺！ミシュランの☆のお蕎麦屋さんです。両国の路地裏にあるミシュラン☆のお蕎麦屋さん。お勧めは、穴子天せいろ。2 人でシェアしても良いと思います。そば湯も素晴らしい！！
※直ぐ近くに「すみだ北斎美術館」があります。興味のある方には当日案内図をお渡しします。



電話：03-3626-1125

番外！　「お値打ちランチを食べる会」

皆様 酷暑の毎日をいかがお過ごしでしょうか? 「ランチ会」から美味しいお知らせです。 以前、「ランチ会」でご案内いたしました、 赤坂の「松葉屋」さんから特別優待券が届きました。 暑さに負けずに美味しいご馳走を食べにお出かけになりませんか。

【 レストラン 】赤坂　松葉屋（港区赤坂）
【ホームページ】http://www.matsubaya.co.jp/main/index.html
【料　　理】黒毛和牛すきやき御膳（コーヒー 付き）
【日　　時】2017年８月21日　11:30　　（時間厳守）
【予　　算】￥2,700
【コ メ ン ト 】味も雰囲気も接客も文句なし♪　松茸と飛騨牛の専門店、松茸ご飯、食べ放題！！（コーヒーorアイスティー付き）
お申し込みは8月14日迄 田原 千鶴子 himaki@aol.com 、TEL 090-3102-4976

港区赤坂 3−13−16　電話:03−3583−9595

第53回「お値打ちランチを食べる会」

【レストラン】うな鐵　本店
【ホームページ】www.hitsumabushi.com/
【料　　理】レディースセット（塩ひつまぶし）男性も可！
【日　　時】2017年９月６日　（水）　11:30
【予　　算】¥3,700
【コ メ ン ト 】夏バテ・夏太りには鰻がお勧め！！東京では珍しい　“塩ひつまぶし”
お申し込みの方には 3 日以内に地図の入った詳細案内を送ります。
4 日過ぎても届かない方は、幹事迄メールが届いていない可能性もありますので
お手数ですが、TEL をくださるようお願いいたします。

〒111-0033 東京都台東区花川戸 1-2-11
電話:03-5830-3302

第54回「お値打ちランチを食べる会」

【 レストラン 】**老舗洋食店の名物　たいめいけん（日本橋）**
【ホームページ】https://www.taimeiken.co.jp/
【料　　理】**タンポポオムライス**（コールスロー・ボルシチ　付き）
【日　　時】2017年10月10日（火）　　11.:20
【予　　算】**￥2,050**
【コ メ ン ト 】食後は同じビルの5階にある「凧の博物館」の見学。解説付きです。凧の博物館、￥200。お申し込みの方には3日以内に地図の入った詳細案内を送ります。4日過ぎても届かない方は、幹事迄メールが届いていない可能性もありますのでお手数ですが、TELをくださるようお願いいたします。

〒103-0027 東京都中央区日本橋１丁目１２−１０
電話：03-3271-2465

第55回「お値打ちランチを食べる会」

【レストラン】 **パラダイス　シンシナティ　　（銀座）**
【ホームページ】 **www.paradisedynasty.jp/**
【料　　理】**八食小籠包と下の　①、②　の中から一つを選ぶ（当日）**
　　① 麺料理　（鶏白湯麺・濃厚担々麺・酸辣湯麺）
　　② ご飯料理（本日のメイン 3 種）。**デザート・コーヒー付き**
【日　　時】 2017 年 **11 月 2 日　（木）　11:30**
【予　　算】 **￥2,300**
【コ メ ン ト 】シンガポールで話題のレストラン日本 1 号店

〒104-0061 東京都中央区銀座 3-2-15 ギンザ・グラッセ 1F, B1F
電話：予約専用番号：050-3187-4616

第 56 回　「お値打ちランチを食べる会」

【レストラン】**はまなす亭　平河町店**
【ホームページ】 http://www.yukku.net/shoplist/#shop08
【料　　理】**北海の彩会食**・食前酒付き（グラスワイン赤）
【日　　時】2017 年 12 月６日（水）　12:50（お店の都合で遅い設定になりました）
【予　　算】￥2,300
【コ メ ン ト 】平成 29 年最後のランチ会のお知らせです。目利きが仕入れた北海道の郷土料理です。今年の思い出、来年のロングステイ・お誘い旅行のお話などを楽しみながら美味しい北の味を頂きましょう！！
　お申し込みの方には 3 日以内に地図の入った詳細案内を送ります。4 日過ぎても届かない方は、幹事迄メールが届いていない可能性もありますのでお手数ですが、TEL をくださるようお願いいたします。

〒102-0093 東京都千代田区平河町１丁目２−１０ 平河町第一生命ビル B1
電話：03-3237-7770

第 57 回「お値打ちランチを食べる会」

【 レストラン 】**赤坂茶寮**
【ホームページ】 https://www.kitaohji.co.jp/akasakasaryo/
【料　　理】旬の味わい　会席料理
【日　　時】2018 年 **1 月 5 日（金）　12：00～**
【予　　算】**￥3,500**（乾杯用の飲み物付き・追加は別料金）
【 コ メ ン ト】今回は関東支部（関東支部長佐藤洋子）の新年会と第 57 回「お値打ちランチを食べる会」の協賛です。都心に在って、都会の喧騒を忘れさせる静謐な空間でゆっくりと優雅な年の初めをご一緒にお祝いしましょう。日枝神社もすぐ近く、お揃で初詣も・・・！ 参加申し込みの方には地図の入った詳細案内を送ります。

千代田区永田町 2-13-5 赤坂エイトワンビル B1　TEL 03-5512-3737
丸ノ内線・銀座線　　赤坂見附駅 11 番出口　徒歩 1 分 （約 30m）
11 番出口は駅のスタッフによく聞いて下さい！
有楽町線・半蔵門線・南北線　永田町駅　8 番出口　徒歩 4 分

第 58 回「お値打ちランチを食べる会」

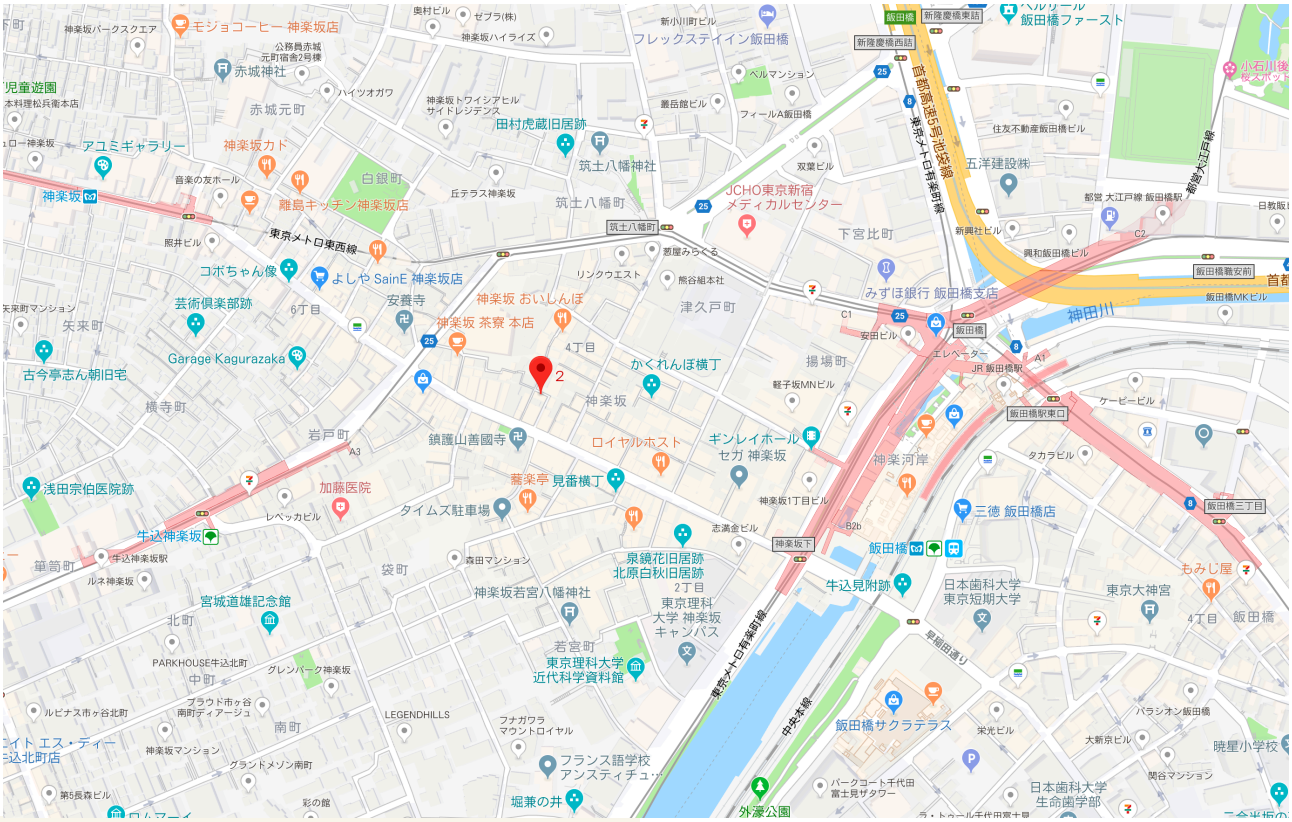
【 レストラン 】3 丁目のカレー屋さん
【ホームページ】 https://tabelog.com/tokyo/A1302/A130202/13025962/
【料　　理】**①焼きチーズカレー：一番人気）、②シーフードカレー（ブイヤベース風カレー）。①と②から選んでお申し込みください。コーヒーとプチデザート付きです。**両方ともどちらをお勧めしたらよいか迷ってしまう美味しさです。
【日　　時】2018年2月10日（土）12：00　25名限定（LSC貸切）
【予　　算】①**￥2,000**（焼きチーズカレー）、②**￥2,300**（シーフードカレー）
【コ メ ン ト 】ドアを開けるとノスタルジックな空間とスパイシーな香りが広がります。美味しくて感動のカレーです！！お時間のある方は近くのポリス博物館見学は如何でしょう。お申し込みの方には 3 日以内に地図の入った詳細案内を送ります。4 日過ぎても届かない方は、幹事迄メールが届いていない可能性もありますのでお手数ですが、TEL をくださるようお願いいたします。

2 月「ランチ会」にご参加の皆様
　本日は寒い中のご参加有難うございました。レトロな雰囲気の中で召し上がったカレーは如何でしたでしょうか？基本的には毎週は土曜日は営業しておりません。特別に貸切として開けて頂きましたのでテーブルチャージが入っており高くなっていますが普段は焼きチーズカレー￥1,700、シーフードカレー￥2,000　です。但し、何時も並んでおりますので曜日と時間帯を選んで行かれますように。3 月 8 日は　神楽坂のガレットをご案内致します。近日中です。

中央区京橋 3-9-9　ウィンド京橋ビル B１F　電話：03-3567-6767
都営浅草線　宝町駅 A3　出口から　134m

第 59 回「お値打ちランチを食べる会」

【 レストラン 】ル　ブルターニュ　バー　ア　シードル　レストラン　（神楽坂）
【ホームページ】 http://www.le-bretagne.com/j/creperies/kagurazaka.html
【料　　理】 シードル・サラダ・ガレット・デザートクレープ・コーヒーor 紅茶
【日　　時】 2018 年 3 月 8 日（木）　11:30　（25 名限定）
【予　　算】 ￥2,500
【コ メ ン ト 】 和の美意識が宿る場所でフレンチを楽しむギャップに気分が高揚！（東京カレンダーより）かっては神楽坂芸者の抜け道だった芸者新道にブルターニュの風。路地裏古民家で美味しいガレットを“ボナペティ” お申し込みの方には 3 日以内に地図の入った詳細案内を送ります。4 日過ぎても届かない方は、幹事迄メールが届いていない可能性もありますのでお手数ですが、TEL をくださるようお願いいたします。



東京都新宿区神楽坂 4-2、電話：03-3235-3001

第 60 回「お値打ちランチを食べる会」

【レストラン】 ANAインターコンチネンタルホテル東京36階
【ホームページ】 http://anaintercontinental-tokyo.jp/restaurants/
【料　　理】MIXX　イタリアンランチブッフェ、ソフトドリンク 1 杯 とコーヒーor 紅茶　付（コーヒーor 紅茶はお替わり自由）（+￥500 でソフトドリンクをビール・ワイン・スパークリングに変えられます）パスタとアイスはオーダー制でテーブルサービス
【日　　時】4 月 4 日（水）　11:30（時間制限なし）
【予　　算】￥3,500　（株主優待利用）
【コ メ ン ト 】36 階から広がるパノラマと本場イタリアの味を思う存分、お洒落に優雅に快適に　ホテルのランチブッフェを楽しみましょう！！食後はアークヒルズやスペイン坂など名残の桜　が楽しめるかも知れません。目移りするほどのお料理の数々、全て上質イタリアン！アンティパスト・サラダバー・生ハムやチーズもいっぱい。勿論ライブキッチン・見事なデザート等ナド・・・14:30　迄　ゆっくりとご堪能下さい‼
お申し込みの方には 3 日以内に地図の入った詳細案内を送ります。4 日過ぎても届かない方は、幹事迄メールが届いていない可能性もありますのでお手数ですが、TEL をくださるようお願いいたします。

地下鉄銀座線・南北線 「溜池山王駅」13 番出口より 1 分
電話:03-3505-1185

第 51 回～第 60 回「お値打ちランチを食べる会」の感想

小川鑛一／真喜子

通称「ランチ会」と呼んでいる「お値打ちランチを食べる会」は、名の知れた東京都内のレストランで、毎月1回手頃なお値段で美味しくて高級なランチを食べる会です。第60回の「お値打ちランチを食べる会」は、今日（2018年4月4日）ANAインターコンチネンタルホテル東京36階にある「ピエール・ガニュール」というイタリアン・レストランで開かれました。目移りするようなおいしい料理とデザートの数々をビュッフェスタイルで堪能してきました。それに、36階の窓からは国会議事堂をはじめ都内中枢部の建物の数々が眺められます。4～6人が着席できるゆったりした椅子・テーブルで、普段落ち着いてお喋りができないLSC仲間と楽しいお喋りをしながら天空で美味しい食事をしてきました。今回で「お値打ちランチを食べる会」は5年目に入り、第60回を迎えました。過去10回のランチ会のうち我々夫婦は７回参加しました。そのときの食事は、「江戸前料理」「すき焼き」「ウナギ”塩ひまつぶし”」「オムライス」「小籠包」「焼きカレー」「イラリアン・ランチブッフェ」といずれも美味しい食事ばかりでした。そのなかには自宅で料理できるものもありましたが、多くの食事はプロの料理人しか作れない、非常に美味しい食事でした。それに加えLSCの仲間とのお喋りは、お金には換えられない貴重な時間と空間を皆さんと共有でき、長生きできる元気のもとを皆さんから授かった思いがします。

郊外に住む我々夫婦にとって、LSCの仲間と食談できることは元気のみなもとです。それに迷路のような都内の地下鉄乗り換えは、自身が動く頭のパズルを行っているかのように歩き回ります。この歩行には階段を上り下りするところもしばしばありますので、適度な運動にもなっています。食事が終わると、浮かぶ料亭ではコーラス、手品、けん玉の披露、下町両国の江戸蕎麦店では近くにある「すみだ北斎美術館」の見学、うな鐵本店では浅草仲見世通り見学、老舗洋食店では同じビルの５階にある珍しい「凧の博物館」を見学するなどができました。「お値打ちランチを食べる会」は、ランチ会場周辺にある名所・旧跡・博物館の見学もできるという「オマケ」がついています。こうしたオマケの案内も幹事の皆さんがあらかじめ調べていただき、我々ランチ会の参加者にあらかじめ知らせいただいていましたので、ランチもさる事ながらランチ会場周辺の名所・旧跡の見物・観光も行うことができました。こうした、苦労に対し幹事の皆さんに厚くお礼を申し上げます。そして、日ごろの元気を授かる「もと」となっていると言っても過言でないこのランチ会を末永く継続していただけることを願っています。【2018年4月5日記す】

幹事：　田原千鶴子
高野美智子
澤井　泰子
編集：　小川　鑛一