「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 41 回～第 50 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 50 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（￥ 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、50 回目を迎えました。10 回終わるごとに紹介しています。ここでは、41 回～50 回で利用したレストラン名、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。

41 回～50 回のランチ会開催場所一覧（詳細は 3 頁以降）

第 41 回：＜串家物語　ヨドバシ Akiba 店＞　串揚げ食べ放題
第 42 回：＜赤坂　松葉屋＞　飛騨牛　松茸ご飯　食べ放題！！
第 43 回：＜レバンテ　東京国際フォーラム２F＞名物のカキ料理！！
第 44 回：＜東天紅　恵比寿ガーデンプレイスタワー39 階＞　前菜/点心/本日の熱菜
第 45 回：＜個室会席 北大路新宿茶寮＞和食
第 46 回：＜鴨亭　筑地＞　鴨せいろ蕎麦
第 47 回：＜ガンシップ　ホテルニューオータニ　ガーデンコート４F ＞　牛フィレ肉のポワレ&メバルの香味ソース、ソフトドリンク・ワインも飲み放題
第 48 回：＜筑紫楼　　銀座店＞特製ふかひれ姿煮込み
第 49 回：＜シュングルマン（SHUNGOURMAND）　八丁堀＞短角牛ハンバーグ・もち豚ロース・大山鶏フリート　大人のお子様ランチ
第 50 回：＜はとバス貸し切り＞酒菜館での利き酒、萬壽山での豪快海鮮炉端焼き　盛りだくさんの日帰り旅行。

なお、過去 40 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 41 回～第 50 回「お値打ちランチを食べる会」: 2017 年月 6 月 12 日（本冊子）

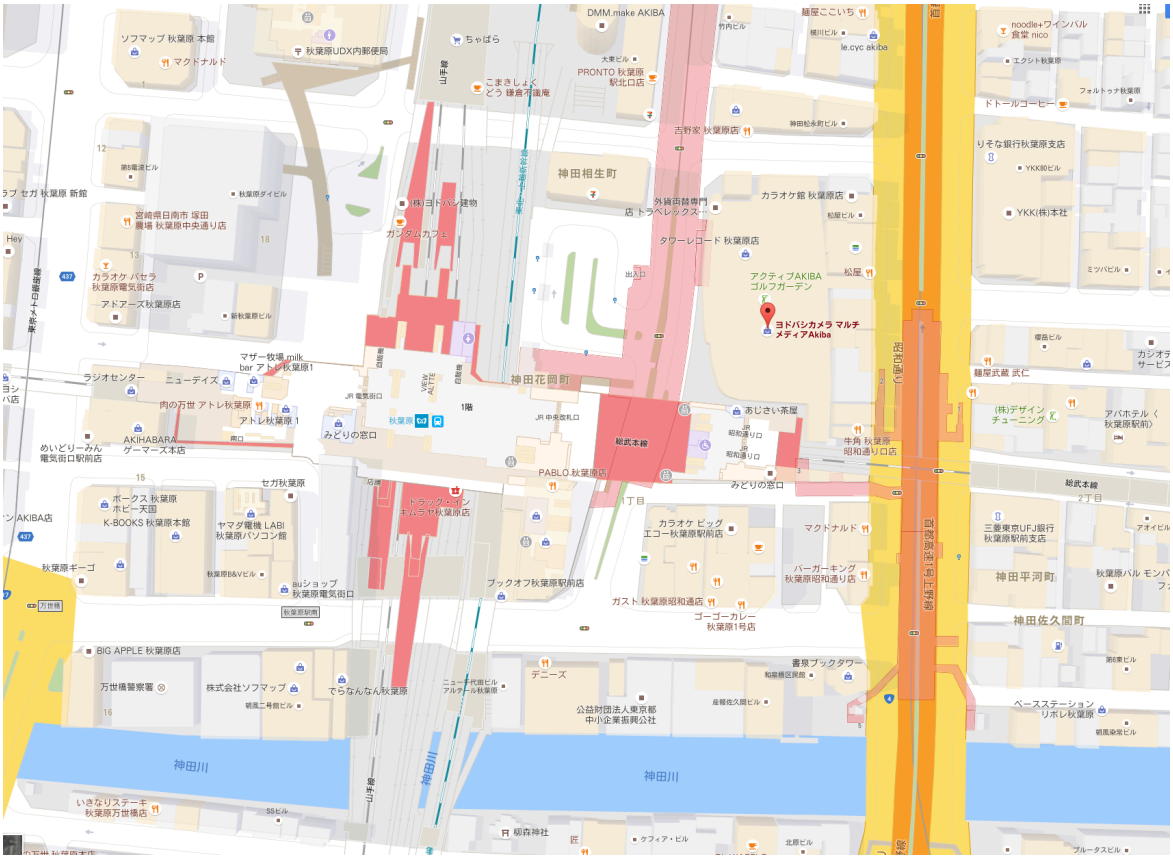
田原千鶴子

「お値打ちランチを食べる会」41 回～50 回のまとめ

第41回「お値打ちランチを食べる会」

【レストラン】串家物語　ヨドバシAkiba 店　8F　　TEL 03-3526-6262
【ホームページ】http://www.kushi-ya.com/
【料　　理】串揚げ食べ放題（90分）
【日　　時】2016年9月26日（月）11:30～
【予　　算】￥1,620
【コ メ ン ト】串揚げネタ約30種、他お惣菜やお茶漬け、デザート、フルーツなどバイキングとなっておりますので、席に付いたら各自取りに行きテーブルのフライヤーで揚げます。フリードリンクになっている飲み物もありますが、￥200のドリンクバーの飲み物は違いますので気をつけてください。自分で揚げるのが楽しい！！テーブルのフライヤーで自分の好きなだけ揚げて食べます。串だけではありません。ごはん・カレー・スープ・焼きそばetc. 串揚げのネタ約30種類・サラダ・お惣菜・ケーキ・フルーツ・お茶漬けetc. 食後は自由解散となります。

今や秋葉原のランドマーク的な存在のヨドバシマルチメディア Akiba、見て廻るだけでも広く、ありとあらゆる電化製品の品ぞろえが半端じゃありません。食後は見応えある店内をご自由に！！



JR 秋葉原駅 1 分・(秋葉原駅から 107m)

第42回「お値打ちランチを食べる会」

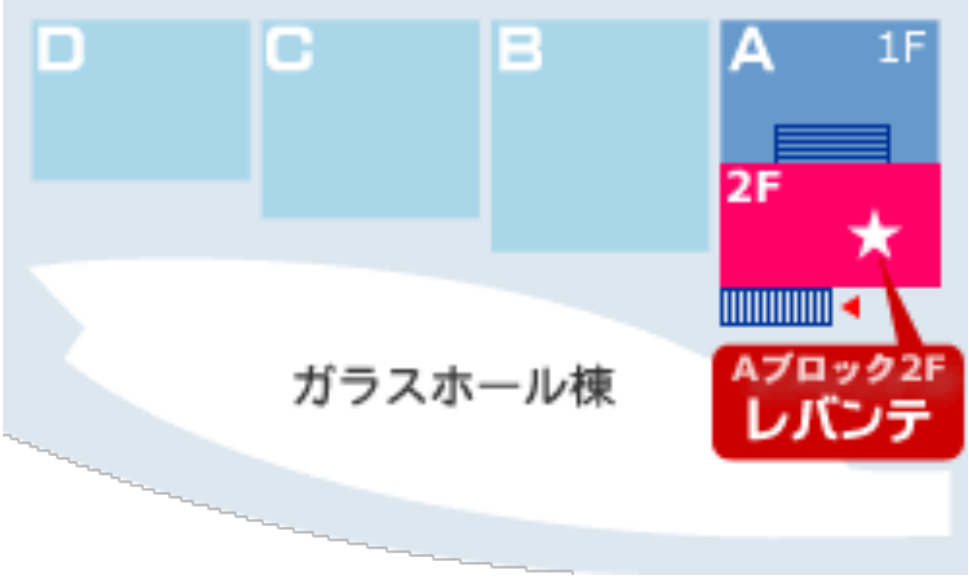
【レストラン】赤坂　松葉屋（港区赤坂）
【ホームページ】http://www.matsubaya.co.jp/main/index.html
【料　　理】黒毛和牛すきやき御膳（コーヒー 付き）
【日　　時】10月31日　11:45　　（時間厳守）
【予　　算】￥2,700
【コ メ ン ト】味も雰囲気も接客も文句なし♪　松茸と飛騨牛の専門店、松茸ご飯、食べ放題！！（コーヒーorアイスティー付き）

地下鉄　千代田線　赤坂　1番出口1分
（エスカレーターで1番出口の地上に出ると右手商店が並んいます。
商店街を右手にして 20m 程進むと最初の路地がありますその路地を右へ入り１０m 程先の右側です）
銀座線・溜池山王駅　10番出口　7分
　日枝神社入口（山王下）　信号左折（ファミリーマート）
　3本目の路地を右へ（吉野家）　30m先の路地を左へ（手羽先番長）
　10m先の左側です。

第43回「お値打ちランチを食べる会」

【レストラン】レバンテ　（東京国際フォーラム Aブロック　地上広場２F）
【ホームページ】http://www.okr-j.co.jp/index.html
【料　　理】的矢牡蠣のフライ・パトリック・インペリアル・パエリア・ニース風サラダ・ドリンクバー（生カキ希望は各自払い１ケ￥500）　TEL 03-3201-2661
【日　　時】11月6日（日）　12：00（時間厳守）
【予　　算】¥3,500
【コ メ ン ト 】28名限定、鮮度にこだわった生ビールと名物のカキ料理！！松本清張の「点と線」など多くの小説に登場している名店です。今回は会員　藤井孝子さんのご推薦です。千代田区丸の内３－５－１有楽町駅から3分

拡大図
国際フォーラム　地上広場外階段よりお越しください



第44回「お値打ちランチを食べる会」

【レストラン】東天紅　（恵比寿ガーデンプレイスタワー39階）
【ホームページ】**※2017 年 1 月 9 日をもって一時閉店となります。**
【料　　理】前菜/点心/本日の熱菜２品/スープ/ご飯/漬物/デザート
【日　　時】12月18日　（日）　11:20
【予　　算】￥2,400
【コ メ ン ト 】先日ご案内致しました「ランチ会」大変申し訳ありませんが、平日と休日の「ランチ」の内容が違っておりました。メニューの内容は平日より豪華になっております。訂正してご案内いたします。
　39階から見る180度の眺望は　素晴らしいお値打ちランチ！今回は会員・小川鑛一さんからのお勧めです。眼下に広がる素晴らしい景色を眺めながら洗練された味のお料理をゆったりした雰囲気の中で召し上がれ！

第45回「お値打ちランチを食べる会」新年会

今回の第 45 回「お値打ちランチを食べる会」は、関東支部新年会とコラボです。

【レストラン】個室会席 北大路新宿茶寮（和食）
【ホームページ】https://www.kitaohji.co.jp/shinjukusaryo/
【料　　理】四季折々の日本料理
【日　　時】1 月 6 日（金）　11:30　（時間厳守）
【予　　算】¥4,000
【コ メ ン ト】地上 200m からの絶景を楽しながら、皆さまとご一緒に新年を寿ぎましょう！！大勢ご参加ください！乾杯用の飲み物は、ご用意しますが追加の飲み物は別途各自払いです。

お時間のある方は 14：00 平和祈念展示資料館（48 階）へ移動。平和の大切さを見せる展示館でガイドの説明と戦争を語る語り部のお話があります（希望者）

尚：普段着でお気軽にご参加ください。ドレスコードは全く自由です。「着付け教室」の皆さまの練習成果を発揮してくださるのも歓迎します。日頃、タンスに眠っている着物の虫干しを兼ねてお召になり、お正月らしい華やいだ雰囲気も歓迎します。都会の喧騒を忘れさせる数寄屋作りの堀りごたつ個室です。乾杯用の飲み物はご用意いたします。追加の飲み物は各自払いです。食後、お時間のある方は 48 階の平和祈念展示資料館へ

新宿・住友ビル　51 階　☎ 050 - 5787 - 3116
大江戸線　都庁前駅 A6 出口直結　2 分　99m
丸の内線　西新宿駅 C5 出口　4 分　320m
JR/京王線/小田急線　新宿駅西口出口　8 分

第 46 回　「お値打ちランチを食べる会」

【レストラン】鴨亭筑地 23 名限定
【ホームページ】http://kamotei-tokyo.sakura.ne.jp/index.html
【料　　理】鴨せいろ蕎麦　（だし巻き卵・サラダ・ご飯・チーズ）
【日　　時】2 月 23 日（木）11:00 集合（先着順）早く来て並んでください。
【予　　算】￥1,080
【コ メ ン ト】いつも行列･夜はちょっと高めですが、お昼はリーズナブル！静かに jazz が流れます。食後は築地の新しいシンボル「築地魚河岸」へご案内。仲卸の商業施設ですが一般の人も 9:00 から 14:00 迄入れます。市場から直接卸された新鮮なお魚を買うことが出来ます。鴨肉は鉄分やさまざまなビタミン類・不飽和脂肪酸などを含む栄養豊かなバランス食です。白ゴマのかかったご飯に小ネギと粉チーズと鴨せいろの汁をかけてリゾット風も楽しみましょう！
　食後時間のある方は**築地魚河岸**へご案内します。

中央区築地 4-2-11　03-6264-0504
京橋郵便局の裏・晴海通りから 50m
地下鉄　日比谷線　東銀座駅　徒歩 3 分
都営大江戸線　　築地市場駅　徒歩 7 分

46回「お値打ちランチを食べる会」ご参加の皆様へ
2月23日　11:30　集合　なるべく早く来て並んでください。
おそば・つけ汁・ミニサラダ・卵焼き・漬物・あさつき・粉チーズ・ご飯が登場します
先ずはご飯にあさつき･粉チーズを振りかけて、暑い鴨汁をひたひたにかけて召し上がれ！鴨の風味の際立ったリゾットに変身します。
　会計は個人会計でカードは使えません。他のお客様が並ばれていますので、食事を終わった後は外でお待ちください。お時間のある方は仲卸の建物「築地魚河岸」へご案内いたします。お買い物を予定されている方は保冷用袋をお持ちください。保冷材は入れてもらえます。

第 47 回「お値打ちランチを食べる会」

【レストラン】ガンシップ ホテルニューオータニ　ガーデンコート４Ｆ
【ホームページ】http://www.newotani.co.jp/tokyo/restaurant/gunship/
【料　　理】サラダ・スープ・ドリンク・デザートはビュフェ、赤白ワインは好きなだけ。（ビールは別代金）牛フィレ肉のポワレ（100ｇ）　＆　メバルの香味ソース（80ｇ）
【日　　時】3 月 19 日　（日）　11:50　集合
【予　　算】￥2,500
【コ メ ン ト】ビュッフェにおける一般のお客様との混雑を避けるためにスタートを早めにします。ホテルニューオータニ、ガーデンコート　４F「ガンシップ」11:20　集合
ホテル内は広くて分かりづらいので必ずホテルマンに　ガンシップへの行き方を聞いて下さい！お気をつけてお過ごしくださいませ。

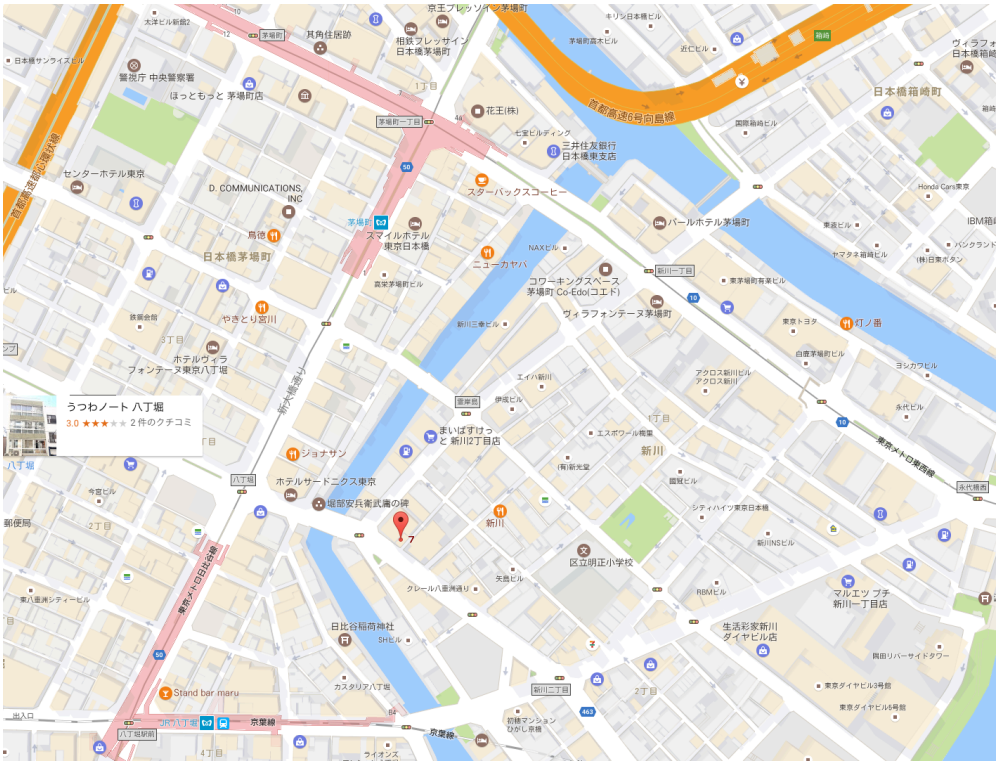
千代田区紀尾井町４－１　ニューオータニガーデンコート４Ｆ，TEL 03-3221-4314
赤坂見附駅「D」から徒歩４分　（四谷からはかなり歩きます）

第 48 回「お値打ちランチを食べる会」

【レストラン】筑紫楼　　銀座店
【ホームページ】http://wp.tsukushiro.co.jp/ginza/tenpo/
【料　　理】特製フカヒレ姿煮込みセット／車海老の香り塩水漬け／イカの葱、生姜のせいろ蒸し／卵スープ／ホタテ貝と野菜の蟹ソースかけ／ご飯、ザーサイ／杏仁豆腐
【日　　時】4月15日（土）　11:20　　集合
【予　　算】￥3,510
【コ メ ン ト】これぞ正に特別の「お値打ちランチ」、グルメの方はお食べ逃しの無いように！！ゴージャスな雰囲気の中で頂く 1978 年創業以来フカヒレ専門店として発展を遂げる筑紫楼の「ランチ」です。

第 49 回「お値打ちランチを食べる会」

【レストラン 】シュングルマン（SHUNGOURMAND）（八丁堀）
【ホームページ】http://shungourmand.jp
【料　　理】満足度の高い肉！肉！肉！
【日　　時】5 月 17 日　（水）　11:30　集合
【予　　算】￥1,500　（コーヒーor紅茶付）
【コ メ ン ト 】（申し込み順 20 名）大人だって食べたい！！お子様ランチ、わくわくテンションが上がる一皿です。短角牛ハンバーグ・もち豚ロース・大山鶏フリート・サルシッチャ・ナポリタン・ゆで卵
［月～金］
　ランチ　11:45-14:00(L.O.13:30)
　ディナー　18:00-23:00(L.O.21:30)［土］
　ディナー　18:00-23:00(L.O.21:00)
定休日：　日曜日・祝祭日、※ご予約はお電話でのみの承りとなります。
〒104-0033 東京都中央区新川 2-3-7　浪商ビル 1 階
TEL/FAX 03-6222-8464
E-mail　info@shungourmand.jp



第 50 回「お値打ちランチを食べる会」

「お値打ちランチを食べる会」第 50 回　特別企画として 3 つの会コラボ！！初夏の房総へ日帰り旅行のお誘いです。

東京サロン会　　川　本　周　二
菜の花サロン会　　山之内　昌　子
お値打ちランチを食べる会」　田　原　千鶴子

【レストラン】はとバス貸切
【ホームページ】https://www.hatobus.co.jp
【料　　理】海ほたる、酒菜館での利き酒、萬壽山での豪快海鮮炉端焼　き、(サザエ・フグ・伊勢海老・あわび・帆立・ハマグリ　他、まぐろ漬け丼と蟹汁はお替わり自由)
【日　　時】6 月 12 日（月）新宿 出発　8:30（西口工学院大学前）帰着 19:00 頃
【予　　算】¥11,000
【コ メ ン ト】人気上昇、幻想的な濃溝の滝、花野辺の里・・全山咲き誇るアジサイを見ながら 7 福神めぐりと吊るし雛の館、四季の蔵（お買い物）
　盛りだくさんで美味しい 1 日です。皆様のご参加をお待ちしています。

幹事　田原千鶴子
　　高野美智子
　　澤井　泰子
編集　小川　鑛一

「お値打ちランチを食べる会」50 回目を迎え、感謝！感謝！感謝！

「お値打ちランチを食べる会」は、第 1 回が東京表参道のラマージュで 2013 年 5 月 16 日に開催されました。それ以来、毎月欠かすことなく美味しい食事で LSC 会員のお腹を満たしていただきました。2017 年 6 月で 50 回目の「お値打ちランチを食べる会」を迎えました。訪れたレストラン、料理、場所などの詳細は、過去 3 回にわたり 10 回ごとにまとめてホームページに掲載してきました。以下、これまで訪れた 1 回～50 回の「お値打ちランチ」を食した場所と料理の価格が見通せるように一覧表でまとめました。

この一覧表を見ると、標高の低いところでは屋形船に乗り隅田川（標高ゼロメータ）を遊覧しながらの食事、高いところでは高層ビルの東京新宿住友ビル 51 階という眺めのよい高所での食事もありました。訪れたレストランは、会員が集まりやすい東京の中心街が主でした。しかし、東京で生まれ育ったにも関わらず、東京のことをあまり知らないままこれまで過ごしましたので、本ランチ会は美味しいランチもさることながら東京見物もできるというとても良い企画です。

この「お値打ちランチを食べる会」で訪れた場所とその周辺を食後に散策できる機会も与えられましたので、この散策もランチ会に参加する毎回の楽しみの一つになっています。これから 100 回目にいたるまでに訪れる「お値打ちランチを食べる会」のランチを楽しみにしています。幹事さんにおかれましては、いろいろとご苦労があったかと思います。この間のご苦労に対し深く感謝いたします。これからは 100 回を目ざし、さらなる 50 回の「ランチ」を楽しみにしていますのでどうぞよろしくお願いいたします。【小川鑛一 記】

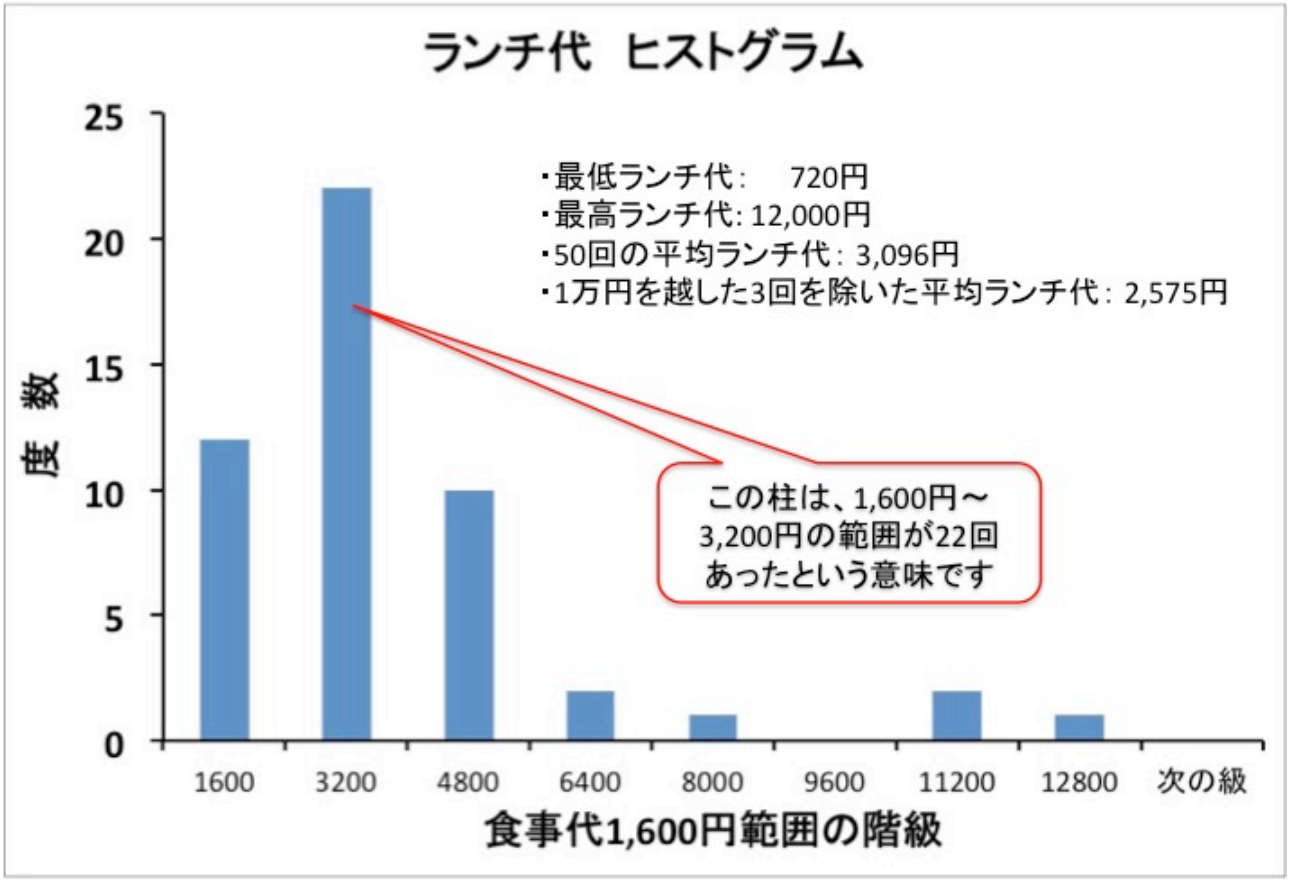
1 回～50 回「お値打ちランチを食べる会」一覧表

第 1 回:<ラマージュ 表参道> フランス料理 5,000 円 →2013 年 5 月
第 2 回:<月島スペインクラブ 月島> スペイン料理 1,000～
第 3 回:<風楓 西麻布> 中華料理 1,000 円
第 4 回:<豆寅 銀座> 和食定食 1,000～1,800 円
第 5 回:<東京会館レインボー 浜松町> フランス料理 2,500 円
第 6 回:<玉ゐ 日本橋> あなご料理 1,800 円
第 7 回:<麓屋 京王プラザ(東京サロン会とのコラボ) > 日本蕎麦 1,240 円
第 8 回:<天竹 築地> フグ天丼 680～1,570 円
第 9 回:<グランドセントラル オイスターバー 丸の内> オイスター料理 4,000 円
第 10 回:<全聚徳 銀座> 中華料理 3,000 円
第 11 回:<銀座内やま> 鯛茶漬け 1,500 円
第 12 回:<俺のフレンチ・イタリアン 青山> フレンチ／イタリアン料理 4,000 円
第 13 回:<韻松亭 上野公園内> 懐石料理 2,600 円
第 14 回:<叙々苑 新宿東口店> 焼き肉 2,200 円
第 15 回:<バルバッコア 青山店> シュラスコ 3,000 円
第 16 回:<佐藤養助 銀座店> 麺（稲庭うどん） 円 1,600 円
第 17 回:<野田岩 東麻布本店> うな重 3,300 円
第 18 回:<龍公亭 神楽坂> 中華カレー 1,600 円
第 19 回:<シェーキーズ 新宿東口店> ピザ／スパゲッティ 720 円
第 20 回:<サンミ高松本店 銀座> フランス料理 3,240 円
第 21 回:<四季七草 六本木 1 丁目店 > しゃぶしゃぶランチ 2, 500 円
第 22 回:<DRAGON 青山> 純豆腐(スンドゥブ)・キムチ盛り合わせ・海鮮チジミ 1, 850 円
第 23 回:<サバティーニ・フィレンツェ 東京店> 魚料理 or 肉料理 5, 500 円
第 24 回:<蓬莱屋 上野御徒町> くしかつ・一口ヒレカツ・メンチカツのセット 2, 460 円
第 25 回:<蔵 炭火会席 浅草> お昼の小会席 4, 104 円
第 26 回:<シャッターズ 自由が丘店> スペアリブ、アップルパイアラモード 2, 500 円
第 27 回:<浮かぶ料亭！ 屋形船 晴海屋> 江戸前料理・飲み放題 10, 800 円
第 28 回:<Tommy Bahama 「トミーバハマ」> サーモンパンケーキ他 3 種より選択 1, 800 円
第 29 回:<麒麟(キリン) 銀座店> 「豚トロ丼」（卵スープとザーサイ 1, 340 円
第 30 回:<レストラン ストックホルム 赤坂> スモーガスボード 3, 240 円
第 31 回:<近畿大学 水産研究所 銀座店> マグロと新鮮な魚と紀州の恵み 3, 500 円
第 32 回:<杜の都 太助> 牛タン塩焼き・牛タンシチュー・スープ 2, 052 円
第 33 回:<がんこ新宿 山野愛子邸> 和食、お座敷に椅子、デザート 2, 832
第 34 回:<銀座木村屋> 自家製ラタトゥイユ・エビのクネル・牛肉のジャポネーズ 2, 500 円
第 35 回:<リモーネ> ローストビーフ・ランチ 2, 400 円
第 36 回:<銀座寿司処 まる伊> 江戸前鮨 1, 800 円
第 37 回:<ホテル鐘山苑> 天然温泉と美健の膳 12, 000 円
第 38 回:<ホテル椿山荘> ディナービュッフェ 8, 000 円
第 39 回:<浅草むぎとろ本店> 味付けとろろご飯、お惣菜のバイキングスタイル 2, 000 円
第 40 回:<舞 桜 銀座> 天ぷら・刺身 2 種・煮物・煮豆・焼き魚・茶碗蒸し 1, 150 円
第 41 回:<串家物語 ヨドバシ Akiba 店> 串揚げ食べ放題 1, 620 円
第 42 回:<赤坂 松葉屋> 松茸ご飯 食べ放題！！ 2, 700 円
第 43 回:<レバンテ 東京国際フォーラム２F> 名物のカキ料理！！ 3, 500 円
第 44 回:<東天紅 恵比寿ガーデンプレイスタワー39 階> 前菜/点心/本日の熱菜 2, 400 円

第 45 回:<個室会席 北大路新宿茶寮> 和食 4,000 円
第 46 回:<鴨亭 筑地> 鴨せいろ蕎麦 1,080 円
第 47 回:<ガンシップ ホテルニューオータニ ガーデンコート> 牛フィレ肉のポワレ&メバルの香味ソース 2,500 円
第 48 回:<筑紫楼 銀座店>特製ふかひれ姿煮込み> 3,510 円
第 49 回:<シュングルマン 八丁堀> 短角牛ハンバーグ・もち豚ロース・大山鶏フリート 1,500 円
第 50 回:<はとバス貸し切り> 酒菜館での利き酒、萬壽山での豪快海鮮炉端焼き 11,000 円→
2017 年 6 月 12 日（50 回の「お値打ちランチを食べる会」）

以下に示した図は、50 回のランチ代のヒストグラムです。ここで、ヒストグラムというのは統計で、度数分布を示すグラフの一つです。横軸に階級、縦軸に度数をとり、各階級［（0 円～1600 円）（1601 円～3200 円）（3201 円～4800 円）・・・・・・］の度数を長方形の柱で示した図です。このグラフを見ると 1 万円を越えるランチ会が 3 回あったことが分かります。この 3 回は特別企画で、バス旅行や屋形船に乗っての食事ですので代金が高くなりました。この 3 件のランチ会を除く平均値は、表の中に示してあるように 2,575 円です。この値段で銀座のど真ん中、銀座三丁目の服部時計店隣の木村屋パン 2 階で、三越デパートを眺めながら食事が出来たことは想い出に残ります。

こうして、まとめて見ると楽しかったランチ会の想い出がよみがえってきます。



平成 29 年 6 月 20 日 作成