

# 「お値打ちランチを食べる会」

リピーターのための

第 11 回～第 20 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 2013 年 5 月に発足し、その後毎月定例になりました。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つを過ごしてきました。優雅やゴージャスとはいえない場合もありましたが、多彩なお値うちランチをご案内してきました（¥720～¥5000）。

また、会員からのおすすめ情報で出かけたお店もあります。これからも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ご存じでしたら、今後ぜひご紹介ください。

第 11 回の「お値打ちランチを食べる会」は、2014 年（平成 26 年）3 月に銀座「うち山」で鯛茶漬けをいただきました。その後、下記のランチ会開催一覧に示すように、銀座、青山、上野、新宿、麻布、神楽坂と場所を変え、鯛茶漬けから始まり、フランス料理に至るまで楽しんできました。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！

「お値打ちランチを食べる会」に参加すると、以下のような素晴らしい出会いがあります。

\*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」を発足し、早いもので 2 年が経過しました。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、食後、場所を変えて会員同士の情報交換あるいは楽しい語らいのひと時を持つ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 L S C 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。どうぞ、気楽に参加ください。

以下は、第 11 回～第 20 回までの「お値打ちランチを食べる会」の一覧です。詳細も掲載してありますので、再訪する際の参考にしていただければ幸いです。

第 11 回	銀座 内やま	:	鯛茶漬け
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
第 13 回	韻松亭（上野公園内）	:	懐石料理
第 14 回	叙々苑 新宿東口店	:	焼き肉
第 15 回	バルバッコア 青山店	:	シュラスコ
第 16 回	佐藤養助 銀座店	:	麺（稲庭うどん）
第 17 回	「野田岩」 東麻布本店	:	うな重
第 18 回	龍公亭 神楽坂	:	中華カレー
第 19 回	シェーキーズ 新宿東口店	:	ピザ/スパゲッティ
第 20 回	サンミ高松 本店（銀座）	:	フランス料理

田原千鶴子

# 第11回～第20回までの食の記録

## 第11回 銀座 内やま： 鯛茶漬

【レストラン】：銀座 内やま

【日時】：3月20日（木）、13:30

【場所】：東京都中央区銀座2-1 2-3 ライトビル B1F Tel: 03-3541-6720

【予算】：鯛茶漬 1,500円

【コメント】：銀座でミシュラン1つ星獲得のお店で 鯛茶の極意を頂きましょう！ 若くてイケメン揃いの板前さん。御酒の種類も豊富です。なかなか予約の取れない御店で、ランチタイムは50分の時間制限がありますが、遅い時間の設定にして15:00迄ゆっくり出来るようにお願いしました。小さなお店ですので今回は26名限定とさせていただきます。



## 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

【レストラン名】：俺のフレンチ・イタリアン 青山

【日時】：4月17日（木）11:45 集合（青山）時間厳守

【場所】：東京都港区北青山3-11-7 Ao<アオ>ビル1階、Tel: 03-6450-5911

東京メトロ「表参道駅」B2出口から徒歩1分（10分遅れてもキャンセルとなりますのでご注意ください）東京メトロ「表参道駅」B2の階段を上がり、そのまま直進1分。1階に紀伊國屋が入っているビルです。

【予算】：¥3,000～¥5,000（着席テーブルです）

【コメント】：シェフ・ソムリエはミシュラン星店舗で実績を積んだ等の超一流の凄腕揃い！

- ★最高のJAZZに、豪華絢爛ドリーム料理チーム、秀逸な料理、快進撃を続ける<<俺の>>シリーズ、最大店舗！フレンチとイタリアンを同時に食べられるお店でのランチ会です。
- ★メニューからは考えられない圧倒的な低価格！
- ★超一流の凄腕シェフを揃え、高級食材使用のレストランで食べるとしたら、¥15,000～¥20,000のお料理が何と ¥3,000～¥5,000で頂けます。
- ★これ以上のお値打ちランチはチョット無いでしょう・・・、それなりの対価を払って優雅にお食事を楽しみたい方には不向きです。
- ★28名限定（申し込み順で締め切ります）
- ★<<お料理はどのメニューもかなりボリュームがありますので4人でシェアして召し上がる事をお勧めします。その方が色々なお料理を食べることが出来ます。>>
- \*当日は4人で1テーブルとなります
- \*オーダーも4人で相談の上、各テーブルで決めてください。
- \*会計もテーブルごとになります。

\*カード決済が出来ますが、今回はテーブルごとの会計となります。(各自払いもOK)

\*アルコール類を沢山頼む方、お料理を沢山食べたい方、小食の方、等々  
4人で1グループ。(集合してから席割りを決めます)

\*メニュー選択についてはスタッフがアドバイスしてくれますが、  
限定メニューは取り敢えず頼まないで直ぐに売り切れます。(テーブルで1オーダー限定)  
スペシャルメニューもお勧めです！



## 第13回 “韻松亭” (上野公園内) : 懐石料理

【レストラン】: “韻松亭” (上野公園内)

【日 時】: 5月15日(木) 12:20 集合

【場 所】: 東京都台東区上野公園4-5-9 TEL:03-3821-8126

JR上野駅公園口改札を出て、上野の森美術館を左に、歩くこと3分。真正面に、五條神社・花園稲荷神社の幾重にも並ぶ朱色の美しい鳥居が見えてきます。その右隣に建つ一軒家が韻松亭。

【予 算】: ¥2600

【コメント】: 「ランチの会」も発足から丁度1年となります。今回は落ち着いてゆっくりとお話しを楽しみましょう! 「鐘は上野か浅草か」と詠われ、寛永寺の鐘楼に隣接することから、「松に韻(ひび)く」さまを愛で、「韻松亭」と名付けられた料亭でのランチです。横山大観がオーナーも務めたことのある店の佇まいは、約130年の歴史を刻んだ、凛とした風格と上品な雰囲気漂っています。緑に四季の移ろいを感じることができる、都内では希少な料亭かもしれません。

なお、当日はアメリカのテレビ関係者の取材も入るそうです。皆様のご参加をお待ちしております。



## 第14回 叙々苑 新宿東口店： 焼き肉

【レストラン】：叙々苑新宿東口店

【日時】：6月13日（金） 12:00

【場所】：東京都新宿区新宿 3-27-10 武蔵野ビル 7階、TEL：03-5360-8989、営業時間：  
平日 11:30~23:00、日・祝日 11:30~23:00

【予算】：¥2,200

【コメント】：誰もが名前を聞いたことがある有名な焼肉店。誰かを招待したいと思わせるような、抑えておきたい素敵なお店です。高級焼肉店のイメージがある叙々苑ですが、ディナータイムには店内のステージでハーブの生演奏や、ショーが行われる等、エンターテイナー的要素を含んだ300席のニュースタイル店舗。お昼のメニューはお値打ちです！



## 第15回 バルバッコア 青山店： わんこ肉

【レストラン】：バルバッコア (BARBACOA) 青山店

【日時】：7月17日（木曜日） 12:00

【場所】：東京都渋谷区神宮前4-3-2 TOKYUREIT 表参道スクエア B、TEL 03-3796-0571  
／地下鉄半蔵門線表参道駅 徒歩5分／千代田線表参道駅徒歩5分／銀座線表参道駅徒歩5分

【予算】：¥3,000

【コメント】：「わんこそば」ならぬ「わんこ肉」<「朝食は小食にしてお越してください！！」連日興奮のワールドカップ！今回はブラジル料理を頂きます。サンパウロ本店の雰囲気そのまま！！ブラジル国内で圧倒的人気を誇る有名シュラスコ料理店の味を堪能しましょう。朝食は小食にしてお越してください！！ シュラスコを豪快に、陽気に食べよう！>のメールが入りました。

テーブルに着き、ドリンクをオーダーしたら、店内中央にある新鮮な野菜やデリを豊富に揃えた巨大なサラダバーへ向きます。ドリンクバーもデザートビュッフェもあります。（アルコールは別会計）どれも美味しいのですが、ここであまり沢山取りすぎるとお肉が食べられなくなりますヨ！

テーブルにもどり、赤と緑が裏、表になっているチップを緑にして「わんこそば」ならぬ「わんこ肉」の始まりです。油を一切使用せず、こだわりの岩塩で焼き上げた肉塊が串に刺さって登場し、店員さんが目の前で切ってくれるのをトングで受け取ります。ランプ肉、牛肩ロース、ハツ、カイノミ、ラム、ソーセージ、ガーリックステーキ、豚肩ロース、ペッパーステーキ、ローストチキン、焼きチーズ、パイナップル等どんどん持ってきて切り分けてくれます！これがシュラスコです。チップを裏返して赤にするとオーダーストップです。

シュラスコというのは、上記したように塊のまま串刺ししたお肉を岩塩で焼き上げ、テーブルで豪快に切り分ける、ブラジルスタイルのバーベキューのことをいいます。ストップをかけるまでド

ンドン運ばれてきます。そのストップの合図を送る手段が上述のチップを裏返して赤色に変える方法なのです。また、お肉だけではなく店内中央にある新鮮な野菜やデリを豊富に揃えた巨大なサラダバーもおススメです。

店は地下一階で非常に広い。食べられる野菜は何でも揃えてあるという感じがする大きなサラダバーが中央にある。野菜好きな者にとってこたえられない。この野菜で満腹にならないよう、注意して野菜を皿にもる。野菜を食べ終わるころ、店員が前述のシュラスコを持って現れる。前述したように肉の種類は、ランプ肉、牛肩ロース、ハツ、カイノミ、ラム、ソーセージ、ガーリックステーキ、豚肩ロース、ペッパーステーキ、ローストチキン、焼きチーズ、パイナップルなどと種類が多い。ほとんどの肉に手をつけ満腹だ。パイナップルの串さし焼きが珍しいので最後に注文する。

食後は、コーヒー、各種ソフトドリンク、ケーキなどもセルフであるがいただける。こうして、美味しく満足いく食事を腹いっぱい味わえた。この美味の味わいに加えて、LSC の皆さんと新たな交流ができ、とても楽しいひとときをここ東京の中心である表参道で過ごすことができた。



## 第 16 回 佐藤養助 銀座店： 麺（稲庭うどん）

【レストラン】：佐藤養助 銀座店

【日 時】：8月5日（火） 11：30

【場 所】：東京都中央区銀座 6-4-17 出井本館 1 F Tel：03-6215-6211

銀座駅 C2 出口から徒歩約 2 分 ・ 日比谷駅 A1 出口から徒歩約 3 分／東京メトロ日比谷線と丸の内線の銀座駅の C 2 番出口を出て数寄屋橋の交差点から新橋方面に一つ目「銀座西五丁目」の信号を右折、次を左折、左側の 3 つ目のビル。

【予 算】：下記人気メニューの中から事前の予約をお願いいたします。

- ・ 二味せいろ ● 醤油つゆと胡麻味噌つゆ… 1,100 円
  - ・ 天ぷらせいろ二味 ● 醤油つゆと胡麻味噌つゆ… 1,900 円
- 上記にはあきたこまちと小鉢がセットで付き、麺の増量も無料で OK。
- ・ タイ風グリーンカレーつけ麺 1,200 円

日本三大地鶏の一つである比内地鶏と秋田のしょつつるを使用した濃厚なグリーンカレーのつけ麺。

【コメント】：秋田の、創業万延元年「佐藤養助商店」直営の銀座店で暑い夏に、のど越しの良い稲庭うどんを頂きます。高級な和食店にでも来たかのようなお洒落な空間で頂く稲庭うどん！一本一本手作りで仕上げた極上うどん。半透明に茹で上げれば純白の光沢を放ち、まるで絹のような滑らかさ。するすると喉元を過ぎる食感、またそれに似つかぬ麺のコシの強さ、一子相伝で脈々と伝統技法が伝えられて来た（現在は技術公開されています）伝統の職人技を感じて下さい。



## 第17回 「野田岩」 本店： うな重

【レストラン】：「野田岩」 本店

【日 時】：9月19日（金） 12：00

【場 所】：東京都港区東麻布 1-5-4 03-3583-7852 （外観はお城を想像させるようなビル）都営地下鉄大江戸線赤羽橋駅より飯倉・神谷町方面へ徒歩5分

日比谷線神谷町駅より飯倉・赤羽橋方面へ徒歩8分／六本木駅より飯倉・赤羽橋方面へ徒歩15分

【予 算】：¥3,300

【コメント】：大正ロマンを思わせる赤い絨毯が敷き詰められた古民家風のお店でいただく ”鰻“。現在でも現役で調理場に立ち、伝統を大切にしつつも斬新な改革をし続けるうなぎ職人の味を頂きながら、この夏の旅行のお話を楽しんでください。また、着物の好きな方はお着物でどうぞ！NHKプロフェッショナル仕事の流儀で、現代の名工に選ばれたうなぎ職人さんのうなぎを頂きます。伝統を大切にしつつも斬新な改革をし続けるうなぎ職人。ナイスな85歳！ 私達もパワーを頂いて、厳しい暑さで消耗した体力をとりもどしましょう！



## 第18回 龍公亭 神楽坂： 中華カレー

【レストラン】：「龍公亭」 神楽坂

【日 時】：10月24日（金） 12：00

【場 所】：東京都新宿区神楽坂 3-5 TEL：03-3260-4848

飯田橋駅B3出口から徒歩約1分／飯田橋駅JR西口出口から徒歩約3分／牛込神楽坂駅A3出口から徒歩約5分

【予 算】：¥1,600 中華カレー

【コメント】：創業明治22年の広東料理店。エビ、イカ、豚肉。鶏肉、たけのこ、人参、椎茸、木耳、玉ねぎ、ピーマンなどの具材にカレースパイスを合わせた独特なルックス。当店で大人気のメニューです。



## 第19回 シェーキーズ 新宿東口店： ピザノスパゲッティ

【レストラン】：シェーキーズ 新宿東口店

【日時】：11月10日（月） 11：30

【場所】：新宿区新宿3-30-11 第2タカノビル B1F 03-3341-0322

新宿三丁目駅 A5 出口／東京メトロ新宿駅 A6 出口から約 2 分／新宿駅マイシティ側地上 3 出口から約 3 分

【予算】：¥720（シニア料金）

（1ドリンクのサービスチケットは幹事が用意します）

サラダも食べたい方は別会計でランチサラダ ¥150

【コメント】：まずは各自でお会計をしてプラスチック皿をもらい、あとはオールセルフのbuffetスタイルです。16種類のレギュラーピザ・フライドポテト・パスタ・カレーが食べ放題です。お席を決めたらお皿を持ってピザを取りに行きます。ドンドン焼きあがってきますので、お皿には1ピースずつ2種類のピザを持ってくるのがベストです。デザートピザ迄あなたは何ピース食べられるでしょうか？厚切りポテトにスパイシーな衣がコーティングされているフライドポテトはシェーキーズ名物です！



## 第20回 サンミ高松 本店（銀座）： フランス料理

【レストラン】：サンミ高松 本店（銀座）

【日時】：12月15日（月） 11：30

【場所】：中央区銀座6-3-9 ル・ブリアン 7階 Tel：03-5568-3300

日比谷線 銀座駅 C2 出口から徒歩 2 分・丸の内線 銀座駅 C2 出口から徒歩 2 分／有楽町線 有楽町 A7 出口から徒歩 6 分／JR 山手線 有楽町駅銀座口から徒歩 8 分／銀座外堀通りから 1 本コリドー街に入ったところです。

【予 算】：¥3,240

【コメント】：とうとうカレンダーが最後の 1 枚となりました。今年、「ランチ会」最後の章はフレンチのコース料理です。デザートも付いてコーヒー飲んで、ゆったりランチ。銀座で穴場です！！オードブル、スープ、本日の魚料理、肉料理（仔牛のソテー・ビーフシチュー・チキンからチョイス）、デザート、コーヒー or 紅茶 or ハーヴティ)



幹事：田原 千鶴子  
高野 美智子  
澤井 泰 子  
編集 小川 鑛 一