

アラサー社員が自腹で厳選！

新宿御苑で
ランチが
美味しい店

select

10

Vol.01

イタリアン

和食

カレー

中華

つけ麺

etc.

著・作 一式製作所

金風舎
kinpushu

比惠島由理子

戸塚みゆき

アラサー社員が自腹で厳選

新宿御苑で
ランチが
美味しい店
select
10
vol.01



比恵島由理子

著・作 一式製作所

金風舎
kinpusha

1
2



戸塚みゆき

金風舎

kinpusha

ボーンデジタル出版・金風舎

<http://www.kinpusha.com>

金風舎

kinpusha

ボーンデジタル出版・金風舎

<http://www.kinpusha.com>

アラサー社員が自腹で厳選！
新宿御苑でランチが美味しいお店10
vol.01

一式製作所（比恵島由理子・戸塚みゆき）
<http://www.isshiki-seisaku.jp/blog/>

アラサー社員が自腹で厳選！
新宿御苑でランチが美味しいお店10
vol.01

一式製作所（比恵島由理子・戸塚みゆき）
<http://www.isshiki-seisaku.jp/blog/>



hiejima

こんにちは。私たちは新宿にある事務所、一式製作所に勤めている比恵島と戸塚といいます。

ある日、会社の上司の玉造チーフ（32才独身・彼女あり）から「オフィス近くのお店を会社のブログで紹介して、あわよくば仕事をもらおう!」といういやらしい指令を出されました。



totsuka



オフィスは新宿御苑に近いので、その日からアラサー（ギリ 20 代）二人組の私たちは「一式製作所の近くには、美味しいごはん屋さんがいっぱいありますよ」って記事をブログに書いています。

ありがたいことに、そのブログが皆様からご好評いただき「せっかくだからブログを一冊の電子書籍にまとめてみよう!」ということで、このような本ができました。



みなさんも、ぜひ新宿御苑近辺の素敵なランチをお楽しみください!

もくじ

登場人物紹介

指令 その① …… **curry 草枕**

【カレー】

日本、インド、タイカレー、どれにも当てはまらない
オリジナルカレーを食べてこい！

指令 その② …… **晴京**

【和食】

二人とも、もうアラサーなんだから
上質な鶏肉を食べてこい！

指令 その③ …… **二丁目つけ麺 GACHI**

【つけ麺】

これを食べなきゃ始まらない！いや、始めさせない！
二丁目名物のガッツリつけ麺を食べてこい！

指令 その④ …… **オリオール**

【イタリアン】

寒くなってきたから、
ヘルシーイタリアンであったまってこい！

指令 その⑤ …… **礼華**

【中華】

和食、イタリアンと来たら、次はこちらだ！
高級中華ランチを食べてこい！

指令 その⑥ …… **バル ペロタ**

【スペインバル】

イケメン店員のいるスペインバルで、
女子会ランチだ！

指令 その⑦ …… **香名屋**

【蕎麦】

寒くなってきたから、風邪引かないように、
あったまる蕎麦を食べてこい！

指令 その⑧ …… **kawara CAFE &
DINING 新宿本店**

【居酒屋】

MTG にピッタリだ ze !
和テイスト居酒屋に行ってこい！

指令 その⑨ …… **広島料理 安芸**

【郷土料理】

大人の雰囲気漂う名店で
美味しいお魚を食べてこい！

指令 その⑩ …… **農家の台所
くにたちファーム**

【野菜】

食生活乱れてないか？
新鮮なお野菜を食べてこい！

おわりに
一式製作所について
金風舎について
奥付

登場人物紹介



比恵島（ひえじま）

美味しいものと漫画と着物に目がない。担当業務はイラスト・編集・睡眠。最近のブームはV6。アラサー。



戸塚（とつか）

80～90年代のファンシーなものと都市型フェスが好き。主食は肉と甘いコーヒー。担当業務はデザイン。アラサー。



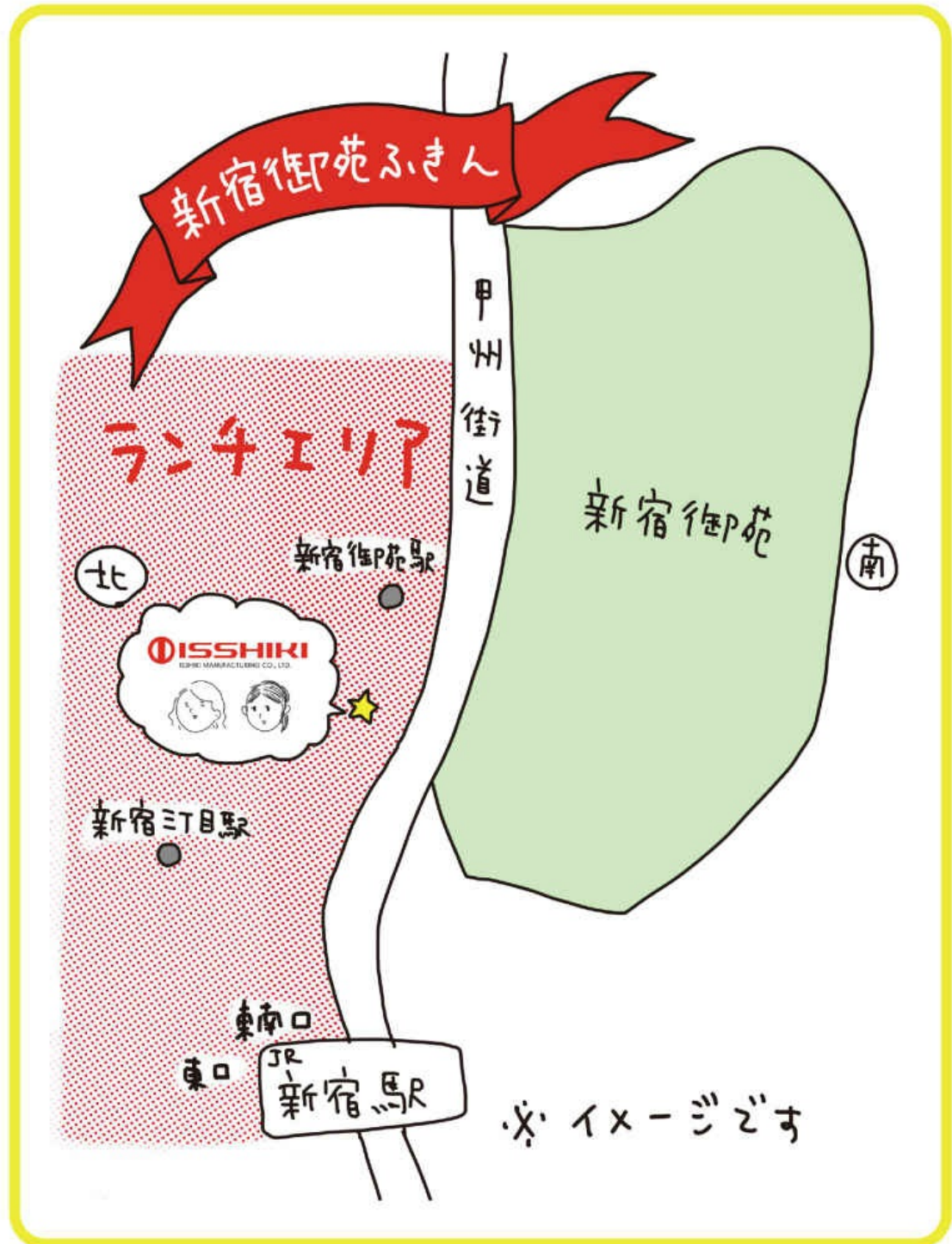
チーフ玉造（たまつくり）

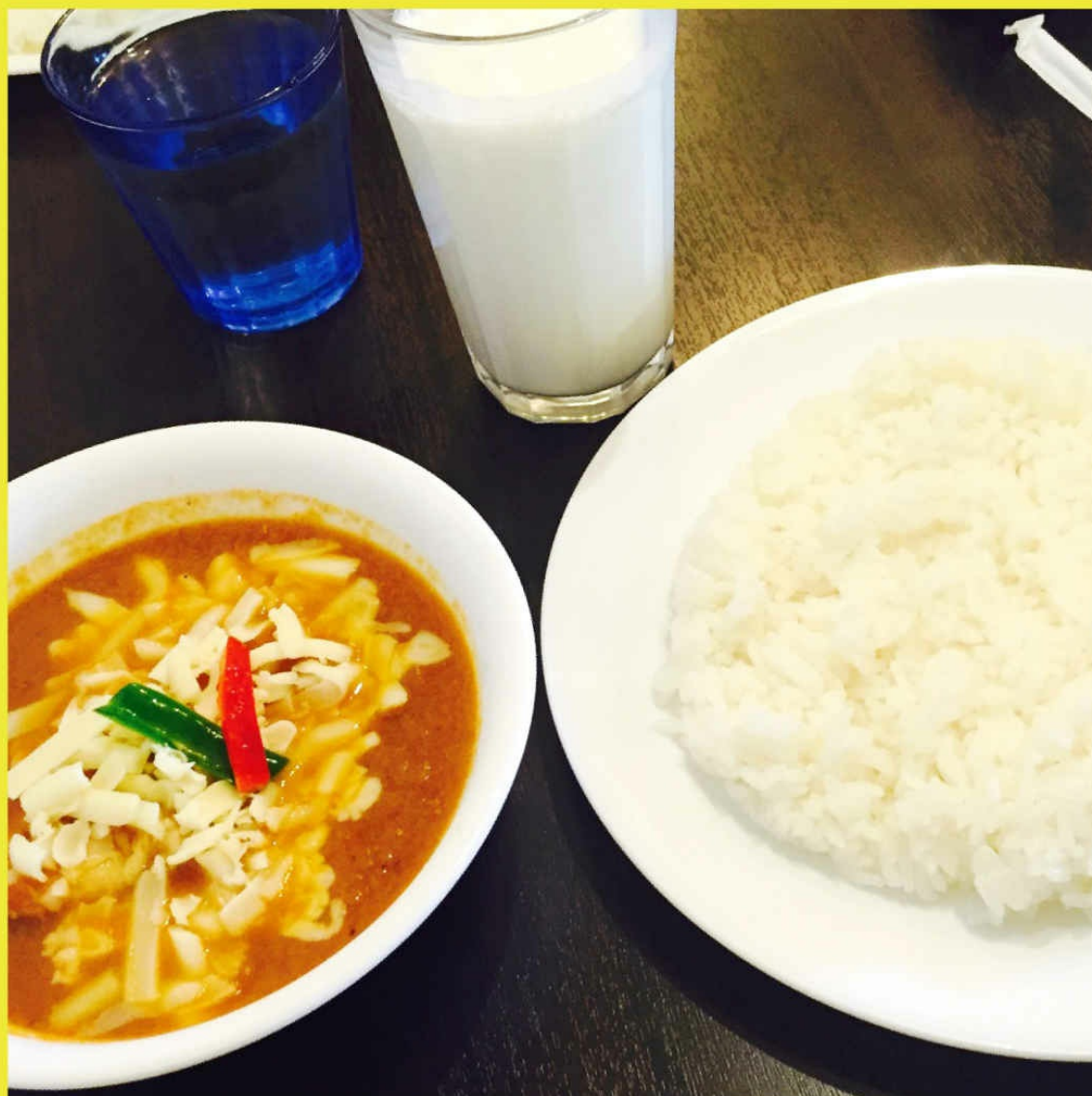
一式製作所のチーフにしてプロデューサー。オフィス周りの美味しいお店探しがライフワーク。32才独身。

一式製作所とは？

「ISSHIKI：一式製作所」は、株式会社デジカルが運営する本作りのための組織です。『本作りを楽に楽しく』をモットーに高品質な出版デザインを100社以上の出版社に提供しています。

新宿御苑ふきん MAP





指令① カレー

curry 草枕

指令① カレー curry草枕

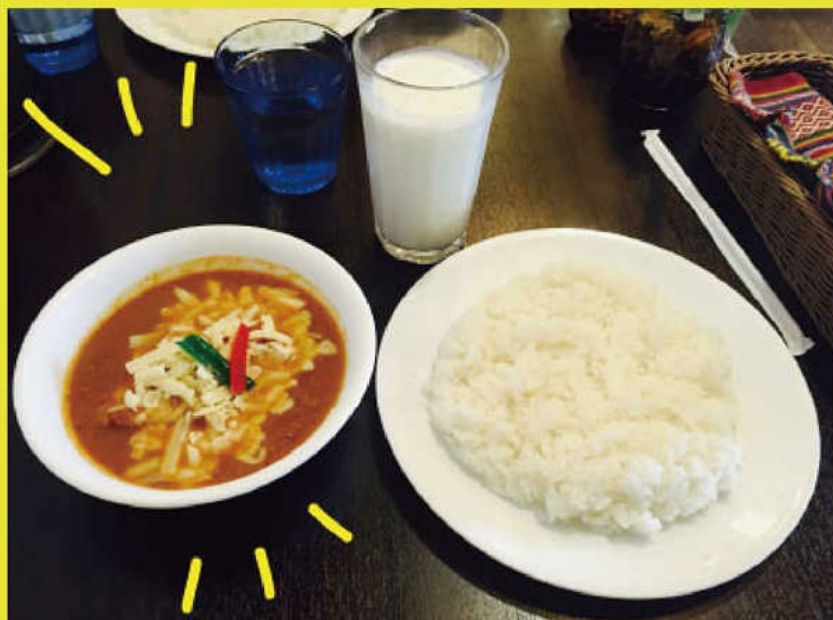


こんにちは。
ISSHIKI スタッフの戸塚&比恵島です。

御苑ランチ、第1回のお店は、玉造チーフの
指令により、「curry 草枕」さんに決定！



Curry 草枕



日本、インド、タイカレー...
どれにもあてはまらない
オリジナルカレーを
食べてこい！



指令① カレー curry草枕

ISSHIKI オフィスの隣の隣のビルにある
カレー屋さんです。



totsuka



hiejima

お店 HP が充実しているので、
詳しくはそちらをご覧ください〜い（笑）
では、また次回！
おつかれさまで〜す!!



と、こんなくらいで終わらせようかと思ったん
ですけど…



totsuka



hiejima

結構本気だったよね（笑）

指令① カレー curry草枕

ただ、玉造チーフに…



totsuka



tamatsukuri

ちゃんと書け！！



…と、釘を刺されてしまったので、
早速紹介していきましょう！！



totsuka

指令① カレー curry草枕



本日いただいたのはこちら!

チキンカレー

¥750

+チーズ (トッピング)

¥120

ご飯→普通盛り

辛さ→3 番



比嘉島

スパイシーでうま〜

今度は辛さアップしようかな



私はこちら!



なすチキンカレー

¥950

ご飯→普通盛り

辛さ→1 番

今まで食べたことない味!
おいしー♡



戸塚

指令① カレー curry草枕



hiejima&totsuka

ドリンクはラッシーに決まり!



ちなみにこちらのお店は ISSHIKI オフィスから徒歩 30 秒!ぜひお立ち寄りください。



totsuka



tamatsukuri

チーフ玉造からのレコメンド

「curry 草枕」さんは新宿三丁目の有名カレー店。去年より新宿御苑新宿門前に移転し、より広くなった店内は開放感いっぱい。スパイスが強く辛味好きには特にオススメだが、量が少なめなので男性には大盛りを推奨。お気に入り度は★★★★☆

●お店情報

curry 草枕

〒160-0022

東京都新宿区新宿2-4-9 中江ビル2階

TEL 03-5379-0790

<http://currykusa.com>



取材日：2015年11月4日

●お店情報

curry 草枕

〒160-0022

東京都新宿区新宿2-4-9 中江ビル2階

TEL 03-5379-0790

<http://currykusa.com>



取材日：2015年11月4日



指令② 和食

晴京

指令② 和食 晴京



hiejima&totsuka

こんにちは。
ISSHIKI スタッフの戸塚&比恵島です。

ゆとり世代と言われ育った我々も、もう 28 才（同い年）。体に良い食事を気にし始めた今日この頃です。
というわけで、御苑ランチ第2回のお店はこちら！



totsuka

晴京



二人とも、
もうアラサーなんだから
上質な鶏肉を
食べてこい！



指令② 和食 晴京

ISSHIKI オフィスの隣のビル。
焼鳥のお店「晴京（はるきょう）」さんです。



それでは早速、今回いただいたメニューを
紹介していきましょう！



戸塚
鳥もも肉・オードラム・ホエム・
キヤベツ赤唐辛子
にんにくオイル炒め定食
¥970

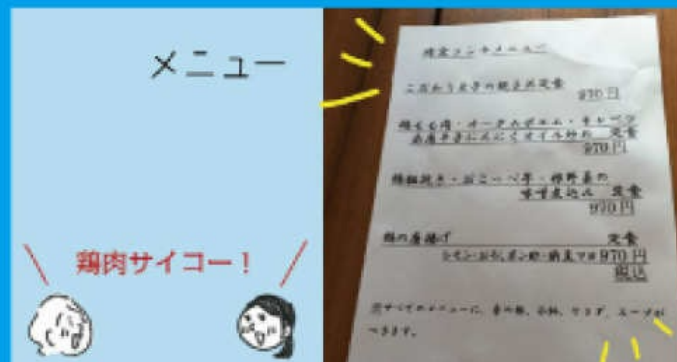
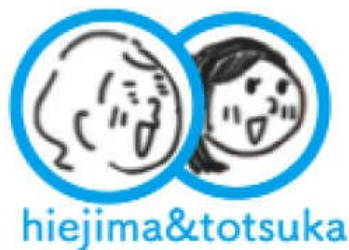


いろどりキレー！
鶏の出汁が効いたスープも美味し～

指令② 和食 晴京



もぐもぐ(鶏粗挽きの優しさが体にしみすぎて、言葉にできない…)



季節によって、メニューが変わるようですね! (たぶん)

指令② 和食 晴京

こちらのお店は ISSHIKI オフィスから徒歩
30 秒！和風な佇まいが心を落ち着かせてく
れますよ～。



tamatsukuri

チーフ玉造からのレコメンド

若い大将が切り盛りする 2014 年オープンの焼鳥屋。おしゃれなサイドメニューとアルコール類も魅力大。

メニューにはないが、夜は3000円～で、充実のおまかせコースを提供してくれる。

お気に入り度は★★★★★

●お店情報

晴京

〒160-0022

東京都新宿区新宿2-4-8

TEL 03-3354-3126

<http://www.toriyaki-harukyo.com/>



取材日：2015年11月6日

●お店情報

晴京

〒160-0022

東京都新宿区新宿2-4-8

TEL 03-3354-3126

<http://www.toriyaki-harukyo.com/>



取材日：2015年11月6日



指令③ つけ麺

二丁目つけ麺
GACHI

指令③ つけ麺 二丁目つけ麺GACHI



hiejima&totsuka

こんにちは。
ISSHIKI スタッフの戸塚&比恵島です。

御苑ランチも早や第 3 回、今回はいかにも
新宿二丁目らしい怪しい(?) 名前のお店
に行ってみいました!



totsuka

二丁目つけ麺 GACHI



これを食べなきゃ始まるなゆ!
ゆや、始めさせなゆ!
ガツツリつけ麺を
食べてこゆ!



指令③ つけ麺 二丁目つけ麺GACHI



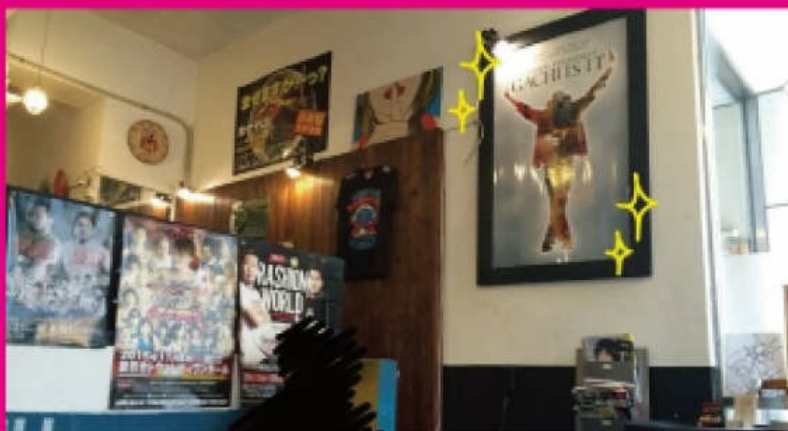
hiejima

ISSHIKI オフィスからまっすぐ約 3 分、こっ
てりつけ麺「二丁目つけ麺 GACHI」さん
です。

店内は女子でも入りやすいオシャレなカフェ
風になっていて、入り口では MJ が優しくお
出迎えしてくれます！



totsuka



指令③ つけ麺 二丁目つけ麺GACHI



本日いただいたのはこちら!



Red hot chili
(寒さ味っ飛ばす辛つけ麺)

¥790

麺の量 → ~~並~~・中・大

他店より辛くなくて
これなら食べやすい〜!

比嘉島



私はこちら!



Sio (濃豚とり塩つけ麺)

¥790

+ 味玉 (トッピング)

¥100

麺の量 → ~~並~~・中・大



レモンをかけると
さっぱりしておいしー!



指令③ つけ麺 二丁目つけ麺GACHI



hiejima

アラサー女子二人は並（200g）をペロッと
たいらげてしまいました。

男性は大盛りでもいいかも?!
ぜひお試しください。



totsuka



tamatsukuri

チーフ玉造からのレコメンド

新宿二丁目仲通りの入り口に立つ、怪しい
名前のつけ麺屋。こってり系が多いものの、
野菜多めやコラーゲン配合など女性視点の
メニューもあり。ノンケや女性でも入りやす
いが、喫煙可。

お気に入り度は★★★★☆☆

●お店情報

二丁目つけめんGACHI 新宿

〒160-0022

東京都新宿区新宿2-17-10 黒岩ビル 1F

TEL 03-5368-2637

<http://menya-shono.com/gachi/>



取材日：2015年11月10日

●お店情報

二丁目つけめんGACHI 新宿

〒160-0022

東京都新宿区新宿2-17-10 黒岩ビル 1F

TEL 03-5368-2637

<http://menya-shono.com/gachi/>



取材日：2015年11月10日



指令④ イタリアン

オリオール

指令④ イタリアン オリオール



hiejima&totsuka

こんにちは。
ISSHIKI スタッフの戸塚&比恵島です。

御苑ランチ第4回めです。今回は優雅にイ
タリアンをいただけてきました！



totsuka

オリオール



寒くなってきたから
ヘルシーイタリアンで
あったまってきたよ！



玉造

指令④ イタリアン オリオール



hiejima

ISSHIKI オフィスから甲州街道（四谷方面）
をまっすぐ5分。

訪れたのはヘルシーイタリアン
「オリオール」 さんです。



totsuka



hiejima

冬に来店したので、店内はクリスマスの飾り
つけがとても素敵でした。

季節感のある演出、素敵ですねー！



totsuka

指令④ イタリアン オリオール



さて、本日いただいたのはこちら！

ミネストローネ
スープス/パゲッティー
¥980



あったまる〜
生パセリが効いてる！



私はこちら！



粒マスタードが
ピリッと美味しい



鶏もも肉の
ディアボラ風
粒マスタードパン焼き

¥980

指令④ イタリアン オリオール



hiejima&totsuka

ちなみにこの日はミーティングも兼ね、スタッフ4人でのランチです。

テラスで
いただきました！

なっなんて優雅



hiejima

テラスですが、ビニールの仕切りがありストーブと膝掛けも用意されていたので、ぽかぽかでした。玉造チーフも年下の彼女と来たら、とても良い雰囲気になるんじゃないでしょうか。



tamatsukuri

チーフ玉造からのレコメンド

TV 番組でもよく取り上げられる、御苑前の名物イタリアン。居心地の良い内装が素晴らしく、メニューも家庭的で落ち着く「ビールの美味しい」イタリアン。

お気に入り度は★★★★☆☆

<http://www.aureole.ne.jp/>



取材日：2015年11月19日

●お店情報

オリオール

〒160-0022

東京都新宿区新宿1-3-12

TEL 03-3355-8447

<http://www.aureole.ne.jp/>



取材日：2015年11月19日



指令⑤ 中華

礼華

指令⑤ 中華 礼華

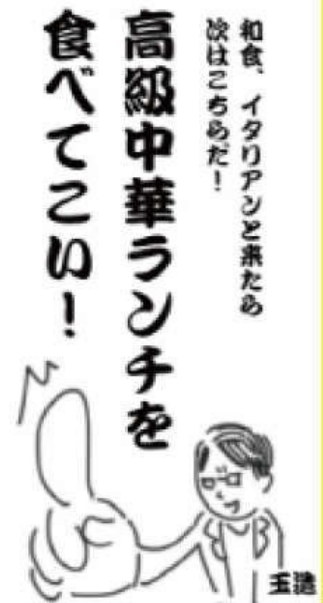


こんにちは。
ISSHIKI スタッフの戸塚&比恵島です。

御苑ランチ第5回めです。今回は高級中華
ランチをいただきました！



礼華



指令⑤ 中華 礼華



hiejima

甲州街道沿いの行列の出来る人気店。
高級中華「礼華（らいか）」さんです。

前回のオリオールさんのお隣です。
さて、本日いただいたのはこちら



totsuka



hiejima



紋甲イカと海老の
泡辣椒炒め

¥1300

お野菜もいっぱい
カラダにもやさしい...

比喜島



指令⑤ 中華 礼華



入ってすぐに出されるジャスミンティーが本格的で、優しく香り高い優雅なお味でした…（何杯も飲みました…）

指令⑤ 中華 礼華

自分へのご褒美や、お客様とご一緒にランチをする際などにはぴったりです！



totsuka



tamatsukuri

チーフ玉造からのレコメンド

御苑に面した通り沿い高級中華料理店。昼間はいつも行列ができる人気。味付けは王道寄りで、意外性に期待して利用するより、外したくないシーンにこそオススメ。

お気に入り度は★★★★☆☆

●お店情報

礼華 新宿御苑店

〒160-0022

東京都新宿区新宿1-3-12 壱丁目参番館1F

TEL 03-5367-8355

<http://www.rai-ka.com/>



取材日：2015年11月20日

●お店情報

礼華 新宿御苑店

〒160-0022

東京都新宿区新宿1-3-12 壱丁目参番館1F

TEL 03-5367-8355

<http://www.rai-ka.com/>



取材日：2015年11月20日



指令⑥ スペインバル

バル ペロタ

指令⑥ スペインバル バル ペロタ



hiejima&totsuka

こんにちは。
ISSHIKI スタッフの戸塚&比恵島です。

突然ですが、「女子会」という言葉が使われるようになって久しいですね。



totsuka



hiejima

先日ウチの母も「今度、女子会なの!」と言っていました。孫のいる 61 才までもが女子会を…我々も負けてられません。

というわけで御苑ランチ第 6 回めは、いつもの比恵島&戸塚に加えて藤塚・荒井デザイナーも参加。ISSHIKI 女性スタッフ 4 名による、ISSHIKI 女子会です!



totsuka

指令⑥ スペインバル バル ペロタ

バル ペロタ



hiejima

場所は、ISSHIKI オフィスから道路をはさんですぐのスペインバル「バル ペロタ」さん。

スープ、サラダ、一口デザート付き。パン or ライス選べます。



totsuka

指令⑥ スペインバル バル ペロタ

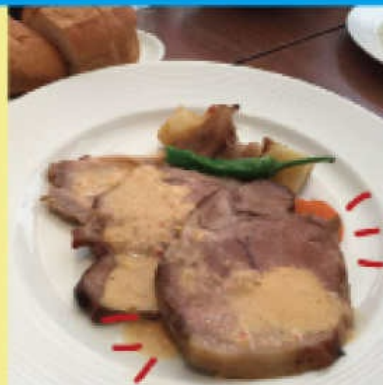


ひめいとん
美明豚肩ロースの
ローストポーク

¥1000



肉厚〜!



ボンゴレビアンコ

¥1000



いくらでも
いけます



arai&fujitsuka
(ISSHIKI Staff)



トマトソースが
白身魚にぴったり!



真鯛のボワレ

¥1200

指令⑥ スペインバル バル ペロタ



hiejima&totsuka



arai&fujitsuka



とりあえず、イケメン見れたからまあいっか!



hiejima&totsuka



arai&fujitsuka

指令⑥ スペインバル バル ペロタ



hiejima

名物パエリアは注文から1時間かかるということで、今回は見送りました。
夜は満席なことが多いですが、ランチは比較的ゆっくり過ごせますよ♪



tamatsukuri

チーフ玉造からのレコメンド

新宿御苑新宿門の目の前、スペイン料理専門のバル。

名物は特製パエリア。ランチメニューは肉から魚介まで幅広い。

お気に入り度は★★★★☆

●お店情報

バル ペロタ

〒160-0022

東京都新宿区新宿25-15 1F

TEL 03-5925-8605

<http://www.bar-pelota.com/>



取材日：2015年11月24日

●お店情報

バル ペロタ

〒160-0022

東京都新宿区新宿25-15 1F

TEL 03-5925-8605

<http://www.bar-pelota.com/>



取材日：2015年11月24日



指令⑦ 蕎麦

香名屋

指令⑦ 蕎麦 香名屋



こんにちは。
ISSHIKI スタッフの戸塚&比恵島です。

御苑ランチ第 7 回め、女子会のあとはしっ
ぽり蕎麦を食ってあったまれ!ということで。



江戸蕎麦 香名屋



寒くなってきたかめ
風邪引かないうちに (備じき)
あったまる蕎麦を
食べてこい!



指令⑦ 蕎麦 香名屋



オフィスから歩いて 5 分ほどの場所にある
「江戸蕎麦香名屋総本家 花園店」さん。

本日いただいたのはこちらです！



刺身とお蕎麦の
(つうせ) セット

¥750



新鮮な刺身が
驚きのおネダン！



セットのお刺身はなんと日曜日に沼津港で
釣ってきたものとか！
分厚く切られたお刺身は食べ応え十分でし
た…うま…

指令⑦ 蕎麦 香名屋



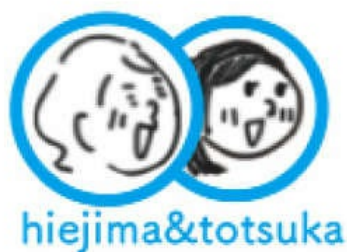
親子丼セット
¥900

とろとろたまごが
美味ですね…

比恵美



実はラーメンがひそかな人気メニューのよう
です。しかしそこは、せっかくのお蕎麦屋さ
んなので、私はお蕎麦をチョイス。



日本酒の種類が
酒の肴にぴったりな
メニューも
たくさんあります！



比恵美



指令⑦ 蕎麦 香名屋



hiejima

大都会・新宿に佇むとても居心地のいいお店でした。

日本酒やおつまみなどのメニューもありたくさんなので、次回は夜にでもお邪魔したいと思います。



totsuka



tamatsukuri

チーフ玉造からのレコメンド

近隣のサラリーマンで賑わう蕎麦居酒屋。
故・佐野実も推薦の黒豚ラーメンも人気。
創作系のつまみや海の幸、日本酒が充実しており、夜も居心地良し。
お気に入り度は★★★★☆

●お店情報

香名屋新宿店

〒160-0022

東京都新宿区新宿1丁目15-18

TEL 03-3350-3987



取材日：2015年11月25日

●お店情報

香名屋新宿店

〒160-0022

東京都新宿区新宿1丁目15-18

TEL 03-3350-3987



取材日：2015年11月25日



指令⑧ 居酒屋

kawara
CAFE&DINING

指令⑧ 居酒屋 kawaraCAFE&DINING



こんにちは。
ISSHIKI スタッフの戸塚&比恵島です。

御苑ランチ第8回め、今回はミーティングに
ぴったりの落ち着いたお店。



kawara CAFE&DINING



MTGにピッタリだぜ！
和テイスト居酒屋



指令⑧ 居酒屋 kawara CAFE&DINING



hiejima

オフィスから徒歩7分ほどの場所にある
「kawara CAFE&DINING 新宿本店」さん。

内装は洋風ですが、「kawara」の店名に
違わず、メニューは和風のお料理がたくさん。

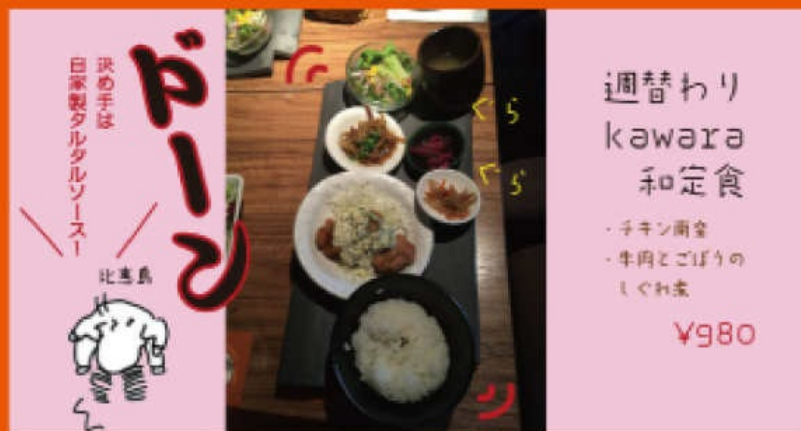


totsuka

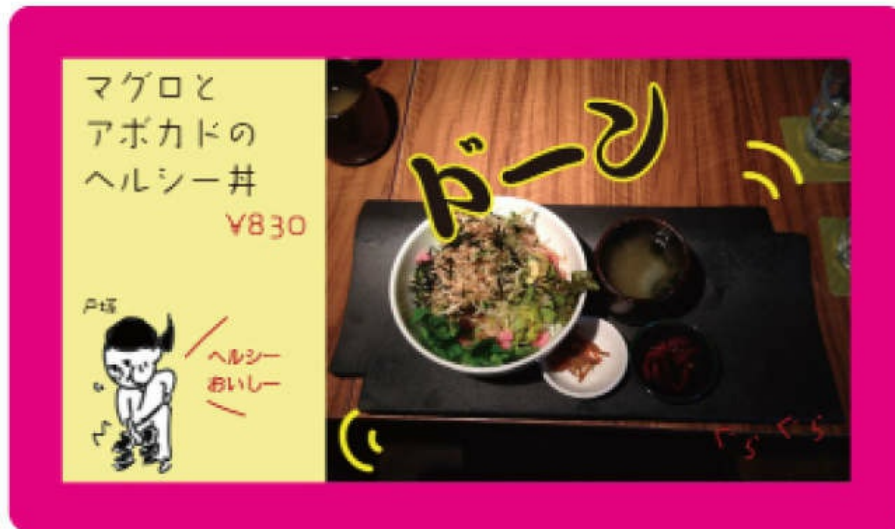


hiejima

本日いただいたのはこちらのメニュー！



指令⑧ 居酒屋 kawara CAFE&DINING



さすが、kawara CAFE&DINING…
瓦にのっておランチが登場！



瓦の存在感がものすごい。でもグラグラでこぼれないかちょっと心配でした（笑）

指令⑧ 居酒屋 kawaraCAFE&DINING



tamatsukuri

チーフ玉造からのレコメンド

新宿三丁目の駅近く。DJ セットも設置されているオシャレ居酒屋。ランチは日替わりで、彩り豊かな和テイストのメニューが楽しめる。座り心地も良く、女性客が多い。喫煙可。お気に入り度は★★★★☆

●お店情報

kawara CAFE & DINING 新宿本店

〒160-0022

東京都新宿区新宿3丁目11-11

TEL 03-3341-7931

http://www.sld-inc.com/kawara_shinjuku.html



取材日：2015年11月30日

●お店情報

kawara CAFE & DINING 新宿本店

〒160-0022

東京都新宿区新宿3丁目11-11

TEL 03-3341-7931

http://www.sld-inc.com/kawara_shinjyuku.html



取材日：2015年11月30日



指令⑨ 郷土料理

広島料理 安芸

指令⑨ 郷土料理 広島料理 安芸



こんにちは。
ISSHIKI スタッフの戸塚&比恵島です。

御苑ランチ第9回め、本日はお魚が美味しい名店です。



広島料理 安芸



大人の雰囲気漂う名店で
おいしなお魚を
食べてこい！



指令⑨ 郷土料理 広島料理 安芸



hiejima

都営新宿線・新宿3丁目駅のC5出口から
すぐの所にある「広島料理 安芸」さん。

カウンターはお客さんでいっぱいです。



totsuka



hiejima

さて、本日いただいたのはこちらです



むつの煮付け
¥880

煮付けうまい… 乾煎魚

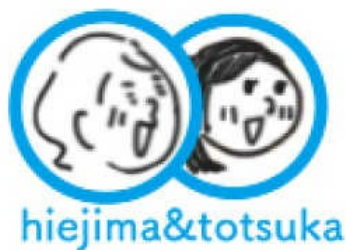


※店内は撮影禁止なので戸塚のイラスト
（自主規制 ver.）でお楽しみください。

指令⑨ 郷土料理 広島料理 安芸



※店内は撮影禁止なので戸塚のイラスト
(自主規制 ver.) でお楽しみください。



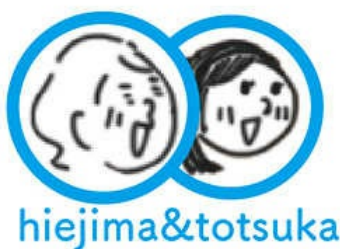
おいしいお味噌汁と酢の物、香の物がセットになっています。
他にもお刺身を頼んでいるお客さんもたくさんいました。



注文後はすぐにお料理が運ばれてきて、
お急ぎの方にはぴったりです。

指令⑨ 郷土料理 広島料理 安芸

営業時間はお昼は 13:15 までと短めで、
お魚も人気の種類はすぐに売り切れてしまう
のでお早めに行くことをお勧めします！



美味しそうなお料理の様子を、ぜひ足
を運んで確かめてみてください！



チーフ玉造からのレコメンド

お魚とお味噌汁が美味しく、料理の腕は確
か。ちょっと遅い時間になると売り切れてしま
うメニューもあるため、早めの時間に訪れる
のが◎

お気に入り度は★★★★☆☆

●お店情報

広島料理 安芸

〒160-0022

東京都新宿区新宿2丁目11-1

TEL 03-3350-5077



取材日：2015年12月1日

●お店情報

広島料理 安芸

〒160-0022

東京都新宿区新宿2丁目11-1

TEL 03-3350-5077



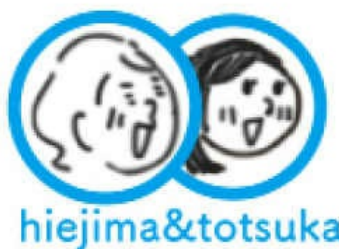
取材日：2015年12月1日



指令⑩ 野菜

農家の台所
くにたちファーム

指令⑩ 野菜 農家の台所 くにたちファーム

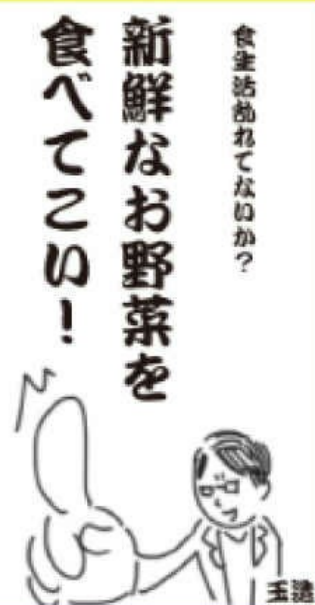


こんにちは。
ISSHIKI スタッフの戸塚&比恵島です。

御苑ランチも大台突破の第 10 回め！
今回は日頃の不摂生を正すべく、フレッシュ
なお野菜を目指して出発！



農家の台所 くにたちファーム



指令⑩ 野菜 農家の台所 くにたちファーム



hiejima

新宿 3 丁目駅の B2 出口徒歩 0 分という好立地にある「農家の台所 くにたちファーム」さん。

店内はお座敷の席などもあって、田舎のおじいちゃんちのような和風な佇まい。



totsuka



hiejima

お野菜が売りなだけあって女性客が多めです。さて、本日いただいたのはこちら！



宮本 3 兄弟の
金澄れんこんと
秋鮭の塩麴焼き

¥1580

新鮮な野菜を
大量摂取！

比恵典



指令⑩ 野菜 農家の台所 くにたちファーム



我々はサラダバー付きのランチをチョイス。ずっと気になっていたヤーコンやソルトリーフなど珍しいお野菜もいただくことができました！

ディップはネギ味噌、紅茶塩などいろんな種類が置いてあって自分好みにカスタマイズしていただくこともできちゃいます。何よりパプリカが新鮮で感動でした！溢れ出る水分！

指令⑩ 野菜 農家の台所 くにたちファーム



hiejima&totsuka



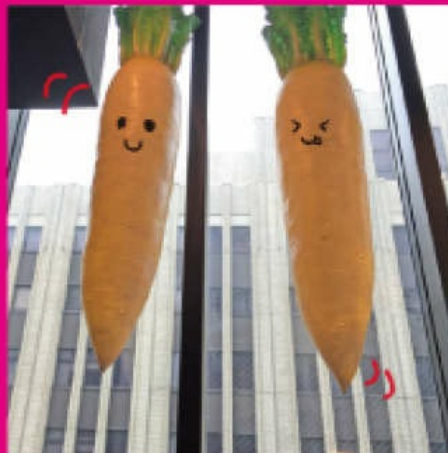
サラダバーの上には
選挙ポスターきながらの
生産者のみなさんが！



お店の入り口では巨大な大根さんもお見送り。
野菜の販売も行っており、購入して帰る
こともできます。



totsuka



指令⑩ 野菜 農家の台所 くにたちファーム



hiejima

お野菜をもりもり食べてフレッシュな気持ちになってお店を後にしました。



tamatsukuri

チーフ玉造からのレコメンド

野菜を美味しく食べるコンセプトの人気店。新鮮なオリジナルドリンクも充実。値段が少々張るが、どのランチセットもボリュームがあるので満腹に。食べ放題のサラダバーは名物なので是非付けたい。

お気に入り度は★★★★☆

●お店情報

農家の台所 くにたちファーム 新宿3丁目店

〒160-0022

東京都新宿区新宿3-5-3 高山ランド会館4F

TEL 03-3226-4831

<http://www.noukanodaidokoro.com/resto/shinjuku/>



取材日：2015年12月4日

●お店情報

農家の台所 くにたちファーム 新宿3丁目店

〒160-0022

東京都新宿区新宿3-5-3 高山ランド会館4F

TEL 03-3226-4831

<http://www.noukanodaidokoro.com/resto/shinjuku/>



取材日：2015年12月4日

編集部より

本書を手にとっていただきありがとうございます。

冒頭でご紹介した通り、本書は株式会社デジタルの運営する「本づくりを楽に、楽しく」をモットーにした事業グループ「製作所」が提供しています。

本書で紹介した店舗に関するメニューや写真、料金はスタッフが実際に食事をした当時の内容をそのまま使用しました。め、最新の情報とは異なる場合があります。楽しい食事の時間を過ごしていただくためにも、ご利用の際には事前にホームページなどで最新の情報をご確認ください。

*店舗情報は本書編集時（2016年5月）の情報を掲載しています。

編集部より

本書を手にとっていただきありがとうございます。

冒頭でご紹介した通り、本書は株式会社デジタルの運営する「本づくりを楽に、楽しく」をモットーにした事業グループ、「一式製作所」が提供しています。

本書で紹介した店舗に関するメニューや写真、料金はスタッフが実際に食事をした当時の内容をそのまま使用しました。そのため、最新の情報とは異なる場合があります。楽しい食事の時間を過ごしていただくためにも、ご利用の際には事前にホームページなどで最新の情報をご確認ください。

*店舗情報は本書編集時（2016年5月）の情報を掲載しています。

一式製作所について

本作りを^{ラク}楽に^{タノ}楽しく。



 **ISSHIKI**
ISSHIKI MANUFACTURING CO., LTD.

一式製作所は、株式会社デジタルが運営する「本作りを一式で提供する、編集者のためのサービス」、その名も『ISSHIKI 提供しています。

「本作りを楽に楽しく」をモットーに、編集者・出版社・著者のみなさまのニーズに合わせて本作りを一式で執り行いま

表紙デザイン
誌面デザイン
企画編集
組版

Clients



90
/1year

Works



426
/1year

図版制作
イラストレーション
コーディング
プレゼン資料デザイン

私たちにお任せください。

ISSHIKI は、少数精鋭のディレクターと、
各分野のプロフェッショナルの総合力で、
お客様に最高品質のサービスをご提供します。

編集者の
皆様の本作りを、
^{ラク}
楽に
^{タノ}
楽しく

ISSHIKI は、お客さまのニーズに
合わせたサービスを**一**式でご提供します。



1』をご
す。



一式製作所の制作事例紹介

『難しいことはわかりませんが、お金の増やし方を教えてください!』のデザイン一式制作



『難しいことはわかりませんが、お金の増やし方を教えてください！』

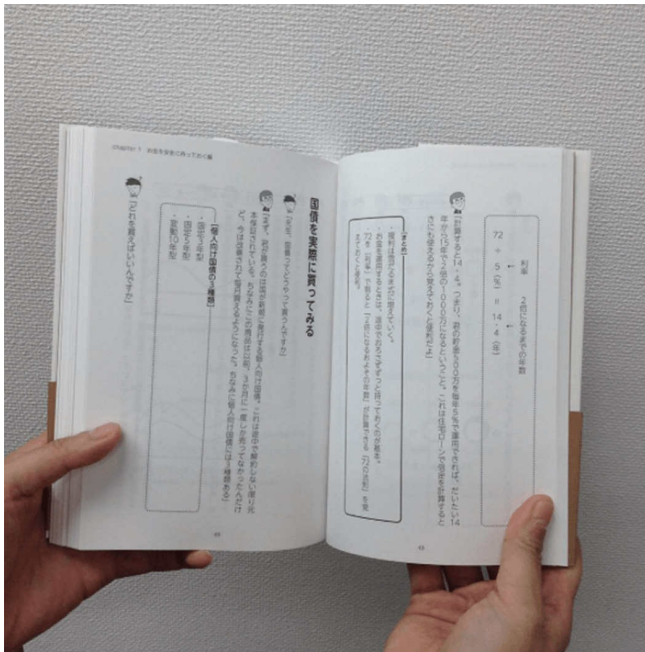
山崎元（著）、大橋弘祐（著）

単行本（ソフトカバー）／2015/11/11

<http://www.amazon.co.jp/dp/4905073243>

ISSHIKI | 一式製作所ではこちらの書籍の

- ・カバーデザイン
- ・本文デザイン
- ・イラスト
- ・組版 を担当しました。



ISSHIKIスタッフ

カバーデザイン：Fujitsuka



Fujitsuka

「太めの罫とイラストでポップにまとめています」

本文デザイン・組版：Tamatsukuri



Tamatsukuri

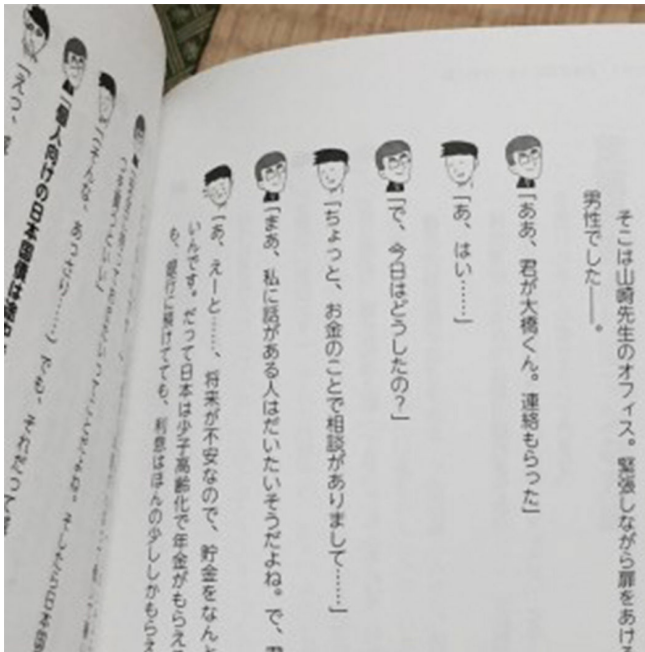
「前編にわたって対話形式の内容で、デザインは難しかったですが、イラストのおかげでうまく柔らかい雰囲気を出すことができました」

イラスト：Hiejima



Hiejima

「全てのページでイラストのアイコンが入ってくるので、内容も理解しやすいと思います」





Tamatsukuri

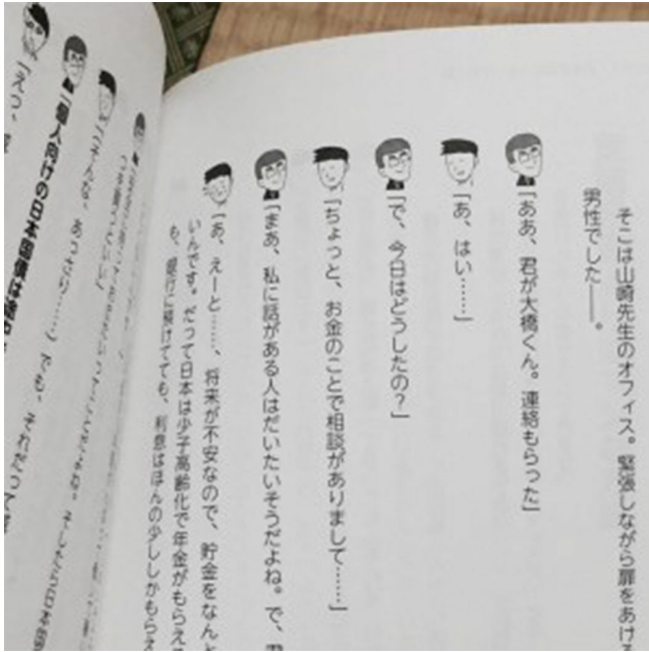
「前編にわたって対話形式の内容で、デザインは難しかったですが、イラストのおかげでうまく柔らかい雰囲気を出すことができました」

イラスト：Hiejima



Hiejima

「全てのページでイラストのアイコンが入ってくるので、内容も理解しやすいと思います」



金風舎について

金風舎は、株式会社デジタルが運営するボーンデジタル出版社です。「読まれる本をつくる」をモットーに、現役世代に
白く役立つコンテンツを、今すぐダウンロードして読める電子書籍として出版しています。

これまでに発売されている金風舎の本

《増補改定版2015》本好きのための**Amazon Kindle 読書術**



和田稔 著

2014年6月に発売した『本好きのためのAmazon Kindle 読書術』の増補改訂版2015ができました。この1年、Kindle
なサービスが導入されたのに合わせて、2015年版である本書は2014年版を増補改定しました。

電子書籍の特性を活かして可処分時間を増やそう！

【本書を読めばスッキリすること】

- ・今さら聞けない電子書籍のアレコレ
- ・そもそもKindleって？
- ・電子書籍ならではの読書法
- ・紙の本では実現できなかった...もつと本をたくさん読める！

<http://www.kinpusha.com/?p=1138>

マンガでわかる！ タスクシュート時間術〈超入門〉

とって面



岡野純 著

最初から「ムダをなくそう」「効率よく」と思うから予定どおりに終わらなかった？！時間管理術のつまずきポイントを
すく説明します。

【こんな人に読んでもらいたい！】

- ・これから時間術を取り入れたいと思っている方
- ・「時間がない」が口ぐせになっている方
- ・予定どおりにタスクが終わらない。理想と現実のギャップに悩んでいる方
- ・時間管理のツールは何がいいのか？と迷っている方

で新たな <http://www.kinpusha.com/?p=335>

Instagram・マーケティング入門



山田智恵 著

「Instagramアカウントを活用したマーケティング」の基本と最前線がわかる入門書です！

分かりや

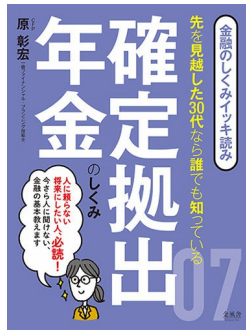
現職のソーシャルメディアマーケターが、Instagramの疑問とマーケティング活用の心構えを図解も交えてテンポよく解説

【このような方に読んでもらいたい！】

- Instagramをつかったマーケティングに興味がある人
- Instagramをブランディングに活用しようと考えている人

<http://www.kinpusha.com/?p=756>

【金融イッキ読みシリーズ】先を見越した**30代**なら誰でも知っている「確定拠出年金のしくみ」



原彰宏 著

確定拠出年金を始めようと思っている人必読です！
します。

確定拠出年金の基礎知識を学べる入門書です。

確定拠出年金ってそもそも何？ と思っている人。

どんな仕組みでどうすればいいのかわかりやすくお教えします。

【このような方に読んでもらいたい！】

- ・会社で確定拠出年金が導入されているけどどうすべきか困っている人
- ・公的年金だけでなく自分で将来の年金を積み立てたいと思っている人

<http://www.kinpusha.com/?p=1366>

Macの教科書 -基礎編- 時短Tips10



ばんか（bamka） 著

Macを使う人必読！

大好評『Macの教科書シリーズ』の第一弾！

少しの工夫でMacを快適に使える方法教えます。

【このような方に読んでもらいたい！】

- ・自分の生活の中でMacを前にしている時間が長い人
- ・Macの作業を効率的にしたいと思っている人

<http://www.kinpusha.com/?p=1687>

マンガでめっちゃわかる **Mac**セキュリティ



まるっち 作・画

Macユーザー必読！

「Macだからウィルス対策しなくて良い」なんて思っていないか？

そんなMacユーザーたちのため、セキュリティエンジニア・まるっちがペンをとり、難しいセキュリティのお話をマンガやすく説明します！

【このような方に読んでもらいたい！】

- ・Macユーザーでセキュリティ対策していない人
- ・セキュリティに不安はあるが、「難しそうだ」とつい放置している人

<http://www.kinpusha.com/?p=1818>

マンガでめっちゃわかる **Mac**セキュリティ



まるっち 作・画

Macユーザー必読！

「Macだからウィルス対策しなくて良い」なんて思っていないか？

そんなMacユーザーたちのため、セキュリティエンジニア・まるっちがペンを取り、難しいセキュリティのお話をマンガでわかりやすく説明します！

【このような方に読んでもらいたい！】

- ・Macユーザーでセキュリティ対策していない人
- ・セキュリティに不安はあるが、「難しそうだ」とつい放置している人

<http://www.kinpusha.com/?p=1818>

-社員が自腹で厳選！
新宿御苑でランチが美味しいお店10 vol.01

発行日 2016年5月9日

著 作 一式製作所
比恵島由理子
戸塚みゆき

発 行 金風舎
(<http://www.kinpusha.com>)

制 作 ISSHIKI
(<http://www.isshiki-seisaku.jp/blog/>)

発 売 株式会社デジタル
(<http://www.digical.co.jp>)

〒160-0022
東京都新宿区新宿2-4-6 フォーシーズンビルアネックス7F
template 03-3353—5171

問合せ <http://www.kinpusha.com>

Copyright © 2016 ISSHIKI All rights reserved.

本書の無断転載、複写、頒布、公衆送信、翻訳、翻案等を禁じます。

-社員が自腹で厳選！
新宿御苑でランチが美味しいお店10 vol.01

発行日 2016年5月9日

著 作 一式製作所
比恵島由理子
戸塚みゆき

発 行 金風舎
(<http://www.kinpusha.com>)

制 作 ISSHIKI
(<http://www.isshiki-seisaku.jp/blog/>)

発 売 株式会社デジタル
(<http://www.digical.co.jp>)
〒160-0022
東京都新宿区新宿2-4-6 フォーシーズンビルアネックス7F
template 03-3353—5171

問合せ <http://www.kinpusha.com>

Copyright © 2016 ISSHIKI All rights reserved.

本書の無断転載、複写、頒布、公衆送信、翻訳、翻案等を禁じます。