



「ナビ・マニラ」は毎月発行。まにら新聞で購読者（ホテルを含む）には同時配送。

April 2018 / No. 43

日本語と英語を併記したマニラ発オールフィリピンの情報紙

naviManila

日刊まにら新聞別冊 (The Daily Manila Shimbun Extra Edition)

Monthly Free Magazine 「ナビ・マニラ」



人材紹介 通訳派遣
ビザ取得代行

DENCOM
CONSULTANCY & MANPOWER SERVICES
www.dencomphilippines.com
Wechat dencom3009
Line: (02)813-6977/621-1572
Cell.: 0919-677-5493 (日本語)

マニラではまる 小籠包

Indulge yourself with
Xiao Long Bao
in **Manila**



Specialty Dynasty Xiao Long Bao - 8 Flavours
Paradise Dynasty Legend of Xiao Long Bao
at The Podium
Photo by: Sumireko Tomita

マニラで出会う垂涎の小籠包

湯気が上がるせいのろの中に、口をキュッと締めたまんぢやく袋のように並ぶ小籠包。皮の中につまった肉汁が透けて見える。見た目はギョウザやシュウマイよりも、はるかに食欲をそそる。その姿はキュートで、職人が手がけた芸術作品のようでもある。前菜、主食、総菜、つまみ、どれにも当てはまるオールマイティーな存在感も小籠包ならではの。

意外に思われるかもしれないが、マニラには小籠包を提供する店が多い。最近では、海外発の世界的に有名な店も出店している。1500年代にはすでに中華街（首都圏マニラ市ビノンド地区）が存在していたマニラだけに、中国発祥の小籠包もしっかりフィリピンの食文化に根差しているのかと思えば、実はそうとも言えない。Siomai（ショウマイ）と呼ばれてシュウマイがしっかりフィリピン料理に入り込んでいいるのに対し、小籠包の存在感はいまいち薄い。そんな中で小籠包を愛する者としては、もっと知名度を上げたいのだが……。

小籠包には揚げたものや、エビやフカヒレなどの食材を使ったものもあるが、今回は蒸してあり、中に肉が入った基本的なものを「小籠包」と定義する。英語では Dumplings というが、ギョウザやシュウマイとの区別がつかない時がある。中にスープが

入っているから Soup Dumplings ということもあるが、ワンタンスープが出てくるのではないかと心配である。今回の取材中、店に小籠包があるかどうかを聞く時に、中国語の発音ができない記者でも店で「シャオロンバオ」と言えば通じた。

いざ、マニラで小籠包を楽しもう。

Explore Manila for Mouth-watering Xiao Long Bao

Have you ever tried Xiao Long Bao? It's a bite-size steamed dumpling that contains minced pork filling and soup. Xiao long bao is originally from China, and has been loved throughout the world. The Japanese especially adore Xiao Long Bao.

In Manila there are a lot of Chinese restaurants serving Xiao Long Bao not only in Binondo, the world's oldest Chinatown but in your neighbourhood. However, Xiao Long Bao doesn't seem to have much of a presence in the Philippines although Siomai, a closely related dumpling to Xiao Long Bao, is a popular merienda among the Filipinos.

Once you experience the flavor of Xiao Long Bao, you will be hooked.

Let's go find it.



あなたは小籠包の誘惑にたえらるか？
Can you withstand the temptation of Xiao Long Bao?

似て非なる小籠包いろいろ

Similar, but Different. Varieties of Xiao Long Bao

一見、同じに見えても、よく見ると違う。小籠包には表情がある。一口食べると、皮の食感、スープ、肉、どれもが各小籠包の個性となっている。アツアツを口に入れ、肉汁が口の中でほとぼしるのを想像しながら、マニラで人気の小籠包をご覧ください。

All Xiao Long Bao look the same. But watching closely, you will find out that every Xiao Long Bao has characteristics in appearance. There is a wide variety of Xiao Long Bao in Manila. What is your favorite Xiao Long Bao?

鼎泰豊 Din Tai Fung



世界で知名度抜群 小籠包の代名詞 The World-Renowned Brand from Taiwan

世界一有名な台湾発の小籠包。鼎泰豊はあのミシュラン（香港マカオ版）で星を獲得し、今年、台北版でも紹介された。小ぶりだが皮、肉、スープすべて絶妙のバランス。P160 (5pcs.)

SM Mega Mall Fashion Hall, Mandaluyong City
(02)997-1935 ☑10am~10pm 支店: Bonifacio Global City

上海小館 Modern Shanghai



スープがたっぷり 本格派の上海小籠包 Authentic Shanghaiese, Plenty of Soup

乳白色の皮は厚くモチリ、たっぷりのスープをしっかりと包み込む。中の肉は食感と旨味を考へて豚肉の3つの部位が使われている。P188 (6pcs.)

SM Mall of Asia, 2/F, Entertainment Mall, Pasay City
(02)551-1110 ☑10am~11pm (金・土 深夜12amまで)

翡翠膳坊 Crystal Jade Dining In



シンガポール発の名店 薄い皮に肉汁たっぷり Singapore's Signature Xiao Long Bao

同店発祥のシンガポールでは小籠包といえばクリスタルジェイドと言われるほど。薄い皮の中に肉汁たっぷり。豚肉がしっかりと味付けされ、深い味わいを堪能できる。P210 (5pcs.)

SEUG 201, Bonifacio High St. Central, 7th Ave., BGC, Taguig City
(02)808-5233 ☑11am~3pm, 5:30pm~10pm (土・日 11am~10pm)

楽天堂朝 Paradise Dynasty Legend of Xiao Long Bao



東西の滋味が溶け込む 8色8味の小籠包 Distinctive 8 Flavors from the East and West

小籠包は白いという概念を覆す、野菜から抽出した鮮やかな色の皮。高麗ニンジン、フォアグラ、黒トリュフ、チーズ、カニの卵、ニンニク、四川、これら東洋と西洋の滋味がスープに溶け込む。おいしく食べる順番を店で教えてくれる。P388 (8pcs.)

2F, The Podium, ADB Ave., Ortigas, Mandaluyong City
(02)682-3333 ☑11am~3pm, 6pm~9:30pm 支店: Conrad Manila MOA Complex

老北京 Lao Beijing



肉汁が皮にしみ込んだ 北京風小籠包 Flavorful Skins, Beijing Style Xiao Long Bao

上海風の小籠包ほどにはスープがたっぷりとは入っていない、北京風の小籠包。肉汁がしっとりとしみこんでいるような、味わいのある厚い皮がおいしい。P168 (8pcs.)

G 8, Cityland Makati Executive Tower 3, Sen. Gil Puyat Ave., Pio del Pilar, Makati City
(02)425-5700 ☑24時間営業

蘇州點心 Su Zhou Tea House



大きく食べ応えありの一品 肉汁は濃く甘口 Big, Heavy & Savory Xiao Long Bao with Sweet Tasty Soup

店名は中国東部の江蘇省蘇州市にちなむ。小籠包はずっしりと大きく、中には濃い甘口スープがたっぷり。餡に練りこまれた鮮やかな緑のニラが味のアクセント。P130 (4pcs.)

1726 Mabini St, Malate, Manila City
(02)310-4347 ☑24時間営業

泉記 Chuan Kee Chinese Fast Food



厚い皮に肉汁多く 10個入りでコスパよし Hog or Share? 10 Pieces of Xiao Long Bao per portion

モチっと弾力がある厚めの皮に包まれた中には濃い目のスープとたっぷりの肉。1つのせいろに、なんと10個入りで出てくるのも小籠包ファンにはうれしい。P170 (10pcs.)

650 Ongpin St. cor. Yuchengco St, Binondo, Manila City (Café Mezzanine 1階)
☑6am~11pm

東北水餃 Dong Bei Dumpling



いくつでも食べられそうな、なめらかな皮 Smooth & Silky Skin Xiao Long Bao, How many can you eat?

ビノンドにある水餃子の名店。店頭で作る様子を見ることができる。小籠包は平たく、なぜかスープはない。しかし、なめらかな皮がおいしく、いくつでも食べられそう。P180 (6pcs.)

642 Yuchengco St, Binondo, Manila City
☑10am~5:30pm

鹿港小鎮 Lugang Café



手作りならではの 正統派の台湾小籠包 Beautifully Hand Crafted, Small but Meaty Xiao Long Bao

中国・上海発祥の台湾料理店の小籠包。小ぶりだが中の肉は多く、濃厚なスープが味わい深い。P248 (8pcs.)

SM Mall of Asia, Ground Floor, Pasay City
(0906)2176216 ☑11am~9:30pm 支店: Greenhills, SM North Edsa, SM Aura Premier, Glorietta 2

富臨魚翅海鮮酒家 Gloria Maris



飲茶の人気店で味わう これぞ上海小籠包 Local's Favorite Dimsum Restaurant Shanghaiese Xiao Long Bao

フィリピンで人気の中国料理チェーン。小籠包は上海風らしく皮は厚く噛み応えがあり、濃厚なスープもたっぷり。P220 (8pcs.)

Greenhills Shopping Center, Ortigas Ave., Missouri St. cor. Connecticut, San Juan City
(02)570-0921 ☑11am~2pm, 6pm~10pm

暢泰園 Chun Yuen



皮は厚くずっしりと 伝統の無錫小籠包 Rich Soup, Traditional Wuxi Xiao Long Bao

清の乾隆帝が無錫(むしゃく)／現在の中国江蘇省無錫市)で食べ、絶賛したという由緒ある小籠包。まろやかな濃い口スープが、肉と厚い外皮に染みている。P168 (4pcs.)

2296 Chino Rocas Ave., Makati City
(02)800-4180 ☑10am~10pm 支店: Lucky Chinatown

士林 Shi Lin



吸いつくような皮に あっさりスープ Love at First Bite, Soft and Chewy Skins

この台湾料理チェーン店の小籠包を箸でつまむと、皮がくっついてなかなか離れない。それほどもちりしている。中にはあっさり目のスープがたっぷり。P170 (6pcs.)

Greenbelt 3, Esperanza St., Makati City
(02)752-0956 ☑11am~10pm 支店: Lucky Chinatown, Shangri-La Plaza ほか

知れば知るほど好きになる なるほど小籠包

The More You Know About Xiao Long Bao, The More You Crave It!

シンプルゆえに奥深い

美味なる「手工芸品」

初めて小籠包を食べた時、中にスープが入っていることに感動した。どのようにスープを入れるのか、記者は料理の心得がないので、てっきりスープを注射するのかと思っていた。スープは、肉汁を固めた煮こごりを餡と、いっしょに皮に包み、蒸されることで溶けるという仕組みになっていると知って感動した。

今回取材で見つけたマニラの小籠包は大きく分けて、上海、台湾、無錫（むしゃく）、北京のスタイルのものがあつた。上海風はスープが多く、台湾風は小ぶりで一口サイズ、無錫のは大きく皮が厚くスープは甘口、北京風はスープが少ないという印象だ。

小籠包の見た目の美しさに、折り込まれた「ひだ」がある。これらは手作業で作られ、太く、数が少ないものもあれば、細く、多く折り込まれるものもある。パラダイス・ダイナスティ・ザ・ポディウム店では22本ものひだを作るといふ。

Simple but Profound: Delicious 'handicrafts'

A mystery of Xiao Long Bao: How is the hot soup contained in the dough? Injecting the soup under the dough? The answer is an aspic, a broth gelatin. The meat aspic wrapped with the meat filling inside the dough melts into soup when steamed.

Xiao Long Bao found in Manila can be categorized into four styles: Shanghaiese, Taiwanese, Wuxi (a city of eastern China), and Beijing. Shanghaiese Xiao Long Bao typically contains a lot of soup. Taiwanese one is small and bite-size. Wuxi Xiao Long Bao is big in size, skin is thick, soup has a sweet and mellow taste. Beijing style contains less soup compared to the others.

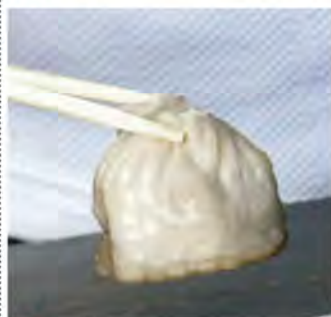
The number of pleats on the skin depends on the restaurants, around 10 to 15 pleats per piece. At Paradise Dynasty restaurant, the chefs make 22 pleats on each Xiao Long Bao.

これで安心 小籠包の食べ方

小籠包はデリケート。雑に扱うとスープがあふれ出してしまう。また、何気なく口に放り込んでしまったら、熱々のスープでやけどを負いかねない。のどに詰まる恐れもある。ちゃんとした食べ方をマスターしておこう。

The Best Way to Savor Xiao Long Bao

Xiao Long Bao is delicate and needs to be handled with care, otherwise the soup flows out in the steaming basket. If you toss hot steamed Xiao Long Bao into your mouth, you may have scalds or choke yourself. Let's learn how to eat Xiao Long Bao.



1 小籠包をせいろから取り出す時、スープがこぼれないように箸で皮の上の部分をつまむ。小籠包が大きい場合は、れんげを使つてすくう。 Lift a Xiao Long Bao by picking up the top with chopsticks.



2 小籠包をれんげに乗せる。皮の下の方に小さく穴をあけ、中からスープを出す。 Put the Xiao Long Bao on a soup spoon and prick the lower part to let the soup flow out.



3 小籠包を黒酢につける。この時、好みに応じてショウガを乗せる。 Dip the Xiao Long Bao in black vinegar. You can mix chopped ginger in the sauce if you like.



4 スープをいただく。 Sip the soup.

5 おいしい!!! Masarap!!!



ディンタイフン店頭での小籠包製造の様子。流れ作業で次々と小籠包がつくられていく。 At Din Tai Fung, SM Megamall, you can see the making process of Xiao Long Bao.

フィリピン人30人に聞きました。

「小籠包は好きですか？」

日本人と同様にフィリピン人も小籠包が好きなのか、何人かに聞いてみたところ、「何それ?」という反応が返ってきた。そこで小籠包の写真を示して説明したのだが、一度も食べたことがないという衝撃の回答が。そこでまずは、小籠包を食べたことがあるかをマカティ市のショッピングセンター、マカティスクエアで20代から30代の社会人男女30人に聞いた。すると20人は食べたことがないという結果が出た。食べたことがある10人に、小籠包とシュウマイではどちらが好きかと聞くと、回答は5人ずつに分かれた。フィリピン料理にもあるシュウマイに対し、小籠包は健闘したといえる。だが、どうして小籠包の方が好きなのか理由を聞くと、「1度

しか食べたことがないからまた食べてみたい」という人がほとんどだった。

シュウマイはショッピングセンターや MRT 駅の屋などでも買えるが、小籠包を食べたいなら中国料理店に行かなくてはならない。フィリピン人にとって、小籠包はまだ未知の特別な料理であるといえるのかも。

Do Filipinos Like Xiao Long Bao?

Do the Filipino people like Xiao Long Bao as the Japanese do? The survey was conducted to ask 30 Filipinos, female and male adults aged 20s to 30s at the Makati Square. It shows that 20 have not eaten Xiao Long Bao. Among 10 Filipinos who have tasted Xiao Long Bao, 5 of them prefer Xiao Long Bao to Siomai, the other 5 chose Siomai.

Q. 小籠包を食べたことはありますか? Have you ever eaten Xiao Long Bao?



Q. 小籠包とシュウマイ、どちらが好きですか? Which do you prefer, Xiao Long Bao or Siomai?



(ナビマニラ特別調査班)



① 練った小麦粉を棒状にのばす。



② 小さく切ったものをのばして薄い円状の皮にする。



③ 皮に肉餡を載せる。



④ 折りひだをつくりながら肉餡を包む。蒸せば出来上がり。



SIAM หนุมกระพ THAI

THAI BBQ & SPORTS BAR

PIONEER CENTER SUPERMART,
KAPITOLYO PASIG CITY

(02) 239 - 2866

STORE HOURS

MONDAY TO THURSDAY 11:00 am - 11:00pm
FRIDAY TO SUNDAY 11:00am - 12:00mn

みなさんこんにちは! Kumusta kayo? フィリピンには実にたくさんの迷信があります。そんな迷信について、二回に渡ってお伝えしていきます。

Huwag magwalis sa gabi. Lalabas ang grasya. (夜ホウキで掃いてはいけません。幸運もその家から出ていくから。)

これは、夜の掃除は幸運も掃き出してしまうからだそうです。夜になっても動きすぎる人を戒めるためにこう言ったのでしょうか。「全員が食べ終わるまで片づけてはいけません。一緒に食事した未婚者は一生結婚できなくなるから。」というタブーもあります。こちらは食事中の人がいるのに片づける失礼を戒めるためかもしれません。また「食事の後、訪問客が片づけるとその家に不幸が来る」というものもあります。これは訪問客に働かせてはいけないという気遣いから来たのでしょうか。迷信やタブーの中には、こういった気遣いや戒めから生れたと思われるもの

Filipino World フィリピン・ワールド 第17回 Pamahiin 迷信 - Part1 - フィリピン語 アレ・コノ

もあります。また、こんな面白いジンクスもあります。“May darating na panauhing babae kapag naibagsak ang kutsara, may darating na panauhing lalaki kapag naibagsak ang tinidor.” (スプーンを落とすと女性客が来る、フォークを落とすと男性客が来る)。ちなみにフォークやスプーンの腹側を上にして落ちると美男美女、背側が上なら美しくない人が来るそうです。また食事中に舌をかんだり、むせたりしたら、それは誰かに思い出

されているから、とも言います。周りの人に1から26の数字をどれか言ってもらい、1ならA、2ならBと対応する文字がその人の名前の頭文字だそうです。

Kapag umaaraw at umuulan ng sabay ay may kinakasal na likbalang. (晴れているのに同時に雨が降るのは テイクバランの結婚式)

テイクバランというのは、人間の体に馬の顔と足のついた妖怪のこと。天気雨が降る時、日本では「キツネの嫁入り」と言いますが、それとよく似た言い伝えです。また、蟻塚や木の切り株には精霊が住んでいると言われており、通りかかる時には“Tabi-tabi po, Apo” (タビタビ・ポ・アポ「精霊さん、よけてください」)と言わないと病気になる、とも言われます。また木を切ってほしいと言っても、その木には dwende (ドゥエンデ「小人」)が住んでいると言って誰も切ろうとしないことがあります。カトリック教徒が8割以上を占めるこの国ですが、自然や

超常現象に対する畏怖という土着の考え方が深く浸透しているのは、一つの特徴です。

今回は妊娠、出産や葬儀、水浴びに関わる迷信の話です。

continue to Pamahiin-Part2-



文: デセンブラーナ悦子



日英・タガログ語通訳。大阪外大フィリピン語学科卒。在学中にフィリピン大学に交換留学。フィリピン人の夫と1992年に結婚、以後マニラに暮らす。趣味はダンスだが、最近は時間が取れないのが悩み。

地球上で最高のパーティーを!

CenterStage FAMILY KTV & RESTO BAR

センターステージでもっと楽しもう!!
素敵なパティールーム!

歌って、踊って好みのスタイルで楽しもう!

ROCKSTAR V.I.P SUITE Mall of Asia
SM MALL OF ASIA PASAY
Bldg. C, 3rd Fl. by the Bay, Seaside Blvd. Pasay City
Tel. Nos. 401-5480, 401-5538, 403-3730
Mob. 0917-385-6729, 0918-355-4626, 0932-383-0478
centerstagektv www.centerstage.com.ph @centerstagemoa

BIG ROOM Jupiter Makati
JUPITER, BEL-AIR MAKATI
5/F Jupiter Place 136-138 Jupiter St. Bel-Air, Makati City
Tel. Nos. 895-0005, 896-0006, 401-5600, 710-8999
Mob. 0917-385-4739, 0923-921-4213
@centerstagemoa

Island Spa

都会の真ん中にあるオアシス...

JUPITER MAKATI
2/F Jupiter Place
136-138 Jupiter Street
Bel-Air, Makati City
Tel. 899 1234, 751 8296

RUSTANS MAKATI
5th Level Rustan's, Makati City
Tel. 710 8588
www.islandspa.ph

RESORTS WORLD MANILA
Unit 1, 5/F Newport Mall,
100 Andrews Ave. Pasay City
Tel. 823 1055, 823 3212,
Mobile +63(917) 882 1055

指圧/スウェディッシュ / アロマテラピー / ホットストーンマッサージ / パンブー・マッサージ / 伝統的中国足つぼマッサージ

LB Chan massage

ご自宅またはホテルまで出張サービスいたします。
24時間 / 年中無休 (日曜 / 祭日も営業)

有資格セラピスト
安心・安全なマッサージ
サービス

PROMO 300ペソ(1時間)
(マカティのみ)

マカティ市以外のホテルは、
最低2時間より
場所により料金が加算されます。

サービス:

- スウェディッシュマッサージ P300
- 指圧マッサージ P300
- コンビネーションマッサージ P400
- ディープティッシュマッサージ P300
- ツインマッサージ P600
- タイマッサージ P450
- フット/フレックス マッサージ P300
- キッズマッサージ P200 (30分)
- 出生前マッサージ P300
- ボディ・スクラブ P600
- ペントサ・マッサージ P600
- マニキュア・ペディキュア P400
- フット・スパ P400

サービス / 営業場所
マカティ、バサイ、タギグ、
マンドレーモン、
マラテ、オルティガス、
パシッグ、メトロマニラ
**P300ギフト券
販売中**

お問合せご要約はお気軽にご連絡してください:
GLOBE (0917) 62 12442 (02) 225-77-59
GLOBE (0927) 90 88515 (02) 225-27-52
SUN (0925) 61 06293 f フェースブックで「いいね!」をクリックして下さい
https://www.facebook.com/lbchanmassageservice
www.LBChanMassage.com

フィリピンが誇る珍味の祭典 バルット・フェスティバル

Balut sa Puti Festival
Pateros Park - Plaza de Borja
(B. Morcilla Street, Pateros)

フィリピンが誇る(?) ゲテモノ、いや、エキゾチックな食べ物と言えば、バルット。恐らくほとんどの日本人にとっては、存在は知っていても食べたくなかったと思わせる孵化直前のアヒルのゆで卵である。だが、ご存知の通りフィリピンでは人気の珍味だ。

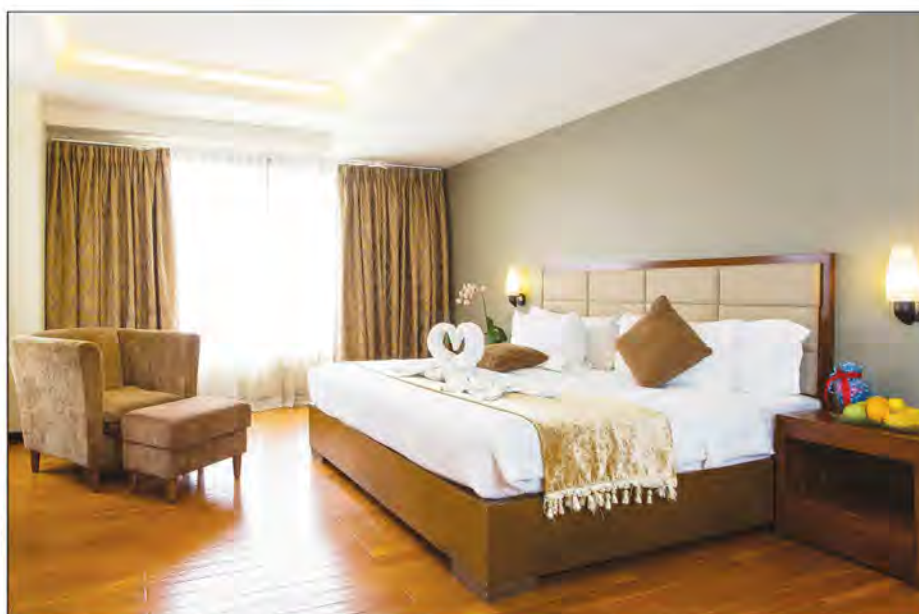
このバルットの産地として知られるのが、16の市からなるメトロマニラの中のただ一つの町(Municipality)、パテロス。タガログ語で「ア

ヒルを飼育する人々」という意味を持つパテロスで、4月14日(土)にバルット祭り(Balut sa Puti Festival)が開かれる。当日はパテロスプラザの会場を中心に、バルット料理コンテストや、カラオケ大会などが開催される予定。パテロス町はマカティ、タギグ、パシッグの3市に囲まれたエリアにある。バルットを食べたことのない方はこの機会に本場パテロスのバルットに挑戦してみたい。



Enjoy Exotic Local Delicacy
Balut sa Puti Festival

'The Balut Capital of the Philippines'
Pateros town in Metro Manila holds the annual Balut sa Puti Festival on April 14. Take overseas friends to Pateros and let them try the most exotic local street food in the Philippines.



プレミアムな貴方に贈る極上のひとときを...

ARMADA
HOTEL MANILA

御予約は下記まで:
+63 2 526 0 888 / +63 2 559 9890
reservation@armadamanila.com
f ArmadaHotelManila Instagram ArmadaHotelMNL

ハロハロ・ノート

〜とっておきのフィリピン〜

第16回
Singkamas

シンカマス (葛イモ)



フィリピンで一番暑いのは4月から5月ですが、この時期になるとシンカマスが多く出回ります。形はカブのようでおりながら、ジャガイモのような外見のシンカマスは、なかなか手の出にくい食べ物です。実はシンカマスはマメ科の植物で、食べるのは塊茎部、つまり地下茎の肥大した部分です。原産国メキシコではヒカマ(複数形ヒカマス)と呼ばれます。葉などが葛に似ているため、日本ではクズイモと呼ばれます。フィリピンでは皮を剥いて、食べやすい大きさにカットし、パゴオン(オキアミの塩辛)につけて食べるのが一般的で、暑い時期のおやつとしても人気があります。味はほんのりとした甘味があり、ナシのような食感です。

見た目は地味なシンカマスですが、実はダイエットにも有益な優秀食材で、100gあたり38kcalと低カロリー。鉄分やマグネシウム、

葉酸やパントテン酸、カリウムなどが含まれる他、中でも注目に値すべきはビタミンCの含有量です。シンカマス100gあたりビタミンCは20.2mg含まれており、これだけで一日の摂取量の目安の3分の1に相当します。抗酸化物質ビタミンCは、免疫力アップや美肌にも有効なことはよく知られていますが、暑くて体力が低下しがちな時期には、特に失われがちなビタミンCを摂取したいものですね。

また、このほんのりとした甘みは食物繊維イヌリンから来ています。前回ココシュガーで紹介したように、イヌリンは人間の体内では代謝できない多糖体のため、甘味成分そのものが血糖値を上げることはありません。しかも水溶性の食物繊維で、一緒に摂取した糖質などを包み込む働きがあるため、血糖値の上昇を抑制してくれるのです。また腸内で分解・発

酵されたイヌリンはオリゴ糖になり善玉菌の餌となるため、腸内環境の改善にも有効だと言われています。

さて食べ方ですが、皮を剥いてそのまま食べる他、サラダ等にして食べると良いでしょう。繊維切りにして人参や香草などとあえれば、エスニック風サラダに。梅干し、鰹節や海苔、醤油、ゴマ油等とあえれば、和風サラダにも変身します。また大根と同じようにスープや味噌汁などに入れることもできます。フィリピンでは揚げ春巻きや生春巻きにも入っていることがあります。通常は椰子の新芽を入れますが、その代用品として、人参や玉ねぎ、肉と一緒に炒めたシンカマスが使われています。

市場等では長い茎を束ねた形で売られていますので、茎の新しそうな物を選ぶと良いでしょう。新鮮な物はみずみずしくサクサクして

いますが、古いものは乾燥して繊維ばかりボソボソしておいしくありません。ちなみに塊茎部以外の部分にはロテノンという毒があるので、たとえ新しくても茎や葉などは食べないようにご注意ください。(悦)

Let's Try!

暑い季節にぴったりの
スーパーフード



鉄板 大廻肉

大阪 満月

本場大阪の鉄板焼きを心ゆくまでご賞味下さい。



Teppann Okochi by Mangetsu Osaka 営業時間 11am to 2 pm・5:30 pm to 10pm ☎ (02) 813-0051 Mobile: (0917)795-0051 住所: Unit 7 GF Ore Square Building 31st St. 1634, Taguig, Manila

5D4N
Rome + Florence
\$425/PAX

5D4N
Vienna + Budapest
\$380/PAX

experience Europe's
majestic place!

5D4N
London + Paris
\$600/PAX

もっと世界を楽しもう
f /hismnl @his_manila @his_manila
Open M-F 10:30am - 08:00pm, Saturdays 10:30am - 04:30pm
TEL: +63 (02) 822-4496
14 F Picadilly Star Building, 4th Avenue corner 27th Street, Bonifacio Global City
Serendra Office: 2nd F, Serendra Shopping Arcade, Serendra, Bonifacio Global City

KOBE and TOTTORI
\$1430¹⁵⁰⁰/PAX

discover the
NEW DESTINATION in JAPAN!

**All-In
tour package**

call Us Now!



インドネシアに続き世界 2 カ国目の発売開始! まったく新しい三菱の新型 MPV “エクスパンダー”

Mitsubishi Motors Philippines Launches The All-New Xpander

三菱自動車フィリピンは3月2日~4日、パサイ市のワールドトレードセンターで“エクスパンダー・エキスポ”を開催。インドネシアですでに人気車種となっている新型 MPV “エクスパンダー”のお披露目を行った。

エクスパンダーはスタイリッシュなフォルムが印象的な3列シート7人乗りの SUV ミニバン。従来より一周り大きいワイドボディを採用し車内に十分な空間を確保。3列目でも圧迫感なく乗車できる。また、各列に車内電源用のソケットが設置され乗車時の利便性を高めている。

エンジンは燃費とパワーを兼ね備えた吸気連続可変バルブタイミング (MIVEC) 機構付き 1.5L エンジン。安全面では衝突安全強化ボディ「RISE」を採用。さらに ABS やヒルスタートアシスト、エマージェンシーストップシグナルシステム

(ESS) を搭載するなど万全だ。

日本ではまだ未発売のエクスパンダー。ならば一足先にフィリピンでエクスパンダーのオーナーになってみるのはいかが?

Mitsubishi Motors Philippines held XPANDER XPO at World Trade Center in Pasay City from March 2nd to 4th.

In the event Mitsubishi Motors Philippines announced the launch of the new MPV “XPANDER”, which has become a popular model in Indonesia.

“XPANDER” is a stylish SUV minivan with three-row seating to accommodate 7 persons in a wider interior space than the existing models. You feel fully comfortable while even sitting on the third-row seat. In addition, a

socket for in-vehicle power supply is installed in each row for your convenience.

The engine is a 1.5L engine with intake variable valve timing (MIVEC) mechanism combining fuel economy and power.

In order to protect you in the event of emergency or unforeseen circumstances, “XPANDER” adopts a collision safety enhancing body named “RISE”. Furthermore, ABS, Hill Start Assist, Emergency Stop Signal System (ESS) are installed.

“XPANDER” has not yet been released in Japan. So why don't you become an owner of the new “XPANDER” in the Philippines ahead of others?



Xpander GLS



Mitsubishi Motors Philippines Corporation (MMP) No. 1 Auto Park Avenue, Greenfield Automotive Park Contact: (632) 948-9999; (6349) 530-9999 http://xpander.mmpc.ph/

タイプと価格・Type & Price	
GLX Plus	
MPV / Automatic	Php 960,000
GLS	
MPV / Automatic	Php 995,000
GLS Sport	
MPV / Automatic	Php 1,060,000



キリノとイントラムロスの人気店 バンブージャイアント バンブーイントラムロス

A Popular Garden Restaurant of Quirino and Intramuros:
Bamboo Giant & Bambu Intramuros

MRT キリノ駅の目の前、キリノアベニューとサン・アドレスストリートの交差する場所にある人気のガーデンレストラン&バーが“バンブージャイアント”。その名の通り竹をふんだんに使ったナチュラルな店構えが特徴。手頃な価格でおいしい料理とビールとライブ演奏が楽しめ、10年以上にわたって多くの人々に愛されている店だ。そして、2年前にオーナーの Mr. オニーが満を持してオープンしたのが“バンブーイントラムロス”。入国管理局の並び、ナショナルプレスクラブ前庭という絶好のロケーションに、こちらにもバンブージャイアント同様連日多くの客でにぎわっている。ホットパンツにタンクトップやTシャツスタイルの明るいウエイトレスがてきぱきと対応してくれるので、英語やタガログ語に自信がなくても問題なし。ライブは日替わりで色々なジャンルのバンドが登場。オーナー厳選のバンドなので納得の演奏が楽しめる。気になった人はぜひ行ってみよう。

Bambu Intramuros Art Bar & Restaurant
National Press Club Compound, Magallanes Drive, Manila City
bambuintramuros@gmail.com
310-1477 / 09178393138

Bamboo Giant Garden Restaurant
President Quirino Ave., Malate, Manila City
bamboo giants malate garden restaurant & bars
(02)528 4558



地元の人達はもちろん多くの外国人の姿も見られる Popular among locals as well as foreigners



オーナーの Mr. オニー (中央) と、陽気なウエイトレスのみなさん Owner Mr. Onney and waitresses



「国魚」を祝って踊って食べる

バグス・フェスティバル

Celebrate National Fish 'Bangus Festival' in Dagupan City



フィリピンでよく食べられている魚といえば、バグス (英語名: ミルクフィッシュ、日本名: サバヒー)。「国魚」とされるバグスの産地、ルソン地方パンガシナン州ダグパン市で、3月23日 (金) から4月30日 (月) まで恒例の「バグス・フェスティバル」が開催される。

バグスの被り物をした人々が躍り、パレードをするストリート・ダンス「ギロンギロン (Gilon-Gilon)」(4月20日) や「フェスティバル・オブ・ザ・ノース」(4月27日)、バグスを使ったさまざまな料理を競う「バグイジーン (Banguisine)」(4月25日) などイベントが盛りだくさん。ハイライトは4月30日午後6時からバグス・グリル。路上でのバグスバーベキューは全長約1キロにおよび、2003年に世界最長のバーベキューとしてギネスブックに認定されたこともある。ルソン島北部最大級のフェスティバルに家族で出かけてみては? フェイスブック www.facebook.com/DCBangusFestival/

The annual Bangus Festival is held in Dagupan City, Pangasinan from March 23 to April 30. Dagupan is recognized as the Bangus capital of the Philippines.

During the festival local people in beautiful costumes dance and there are other activities to attract visitors. One of the highlights is the Bangus Grill, which will be held on April 30. Hundreds of bangus are cooked on the 1 km-long grill. In 2003 the Bangus grill set a Guinness world record for 'The longest barbecue in the world'.



美しく着飾り、バグスの模型を持って踊る人々 (写真: Bangus Festival Execom)

西洋占星術師 4/1~4/30 シャクティー琴絵の 今月の星占い



★占星術・タロット・ヒーリング・風水★
「ナビ・マニラ」持参で、
鑑定料4000ペソが
2000ペソに☆
(Makatiまたはオンライン)
http://shakti-b.jp
<予約> shaktibless@gmail.com



おひつじ座

[3月21日から4月20日]

スピーディーに見えて、実際は行きつ戻りつしながら進む運気です。正確に、確実にをモットーに動くことで、評価がアップしそう。



おうし座

[4月21日から5月21日]

人気運がアップ。気が合いそうな人や、元気を貰えそうな人との繋がりが増えそうです。連絡先を交換するなど、やり取りを大切に。



ふたご座

[5月22日から6月21日]

対人面でのストレスや感情の起伏が大きくなりそうな時期。感動できる映画や芸術に接したり、心身をいたわってあげると開運へ。



かに座

[6月22日から7月22日]

周囲からの期待を感じる時期です。でも自分だけが頑張りすぎる傾向あり。特定の人へのストレスがある場合は、大勢で過ごすこと。



しし座

[7月23日から8月22日]

難しい事柄ほど開運の要素が大きい時期です。後回しにせず、克服方法を工夫することで意外に簡単にクリアできそう。自信持つて。



おとめ座

[8月23日から9月22日]

気持ちの持ち方で、楽しめる事柄もマイナス面を見てしまいがち。考えすぎず、上質な睡眠と身体を動かすことを忘れずに。



てんびん座

[9月23日から10月23日]

相手が喜ぶことを優先することで、福運が舞い込んでくる時期です。後半は、自分のペースや時間を確保してリラックスも大切。



さそり座

[10月24日から11月22日]

ちょっとしたミスや行き違いが尾を引きやすい時期です。気になる事柄はすぐに確認や処理を行うことで開運へ。出会い運あり。



いて座

[11月23日から12月22日]

こだわりや思い込みを捨てると、趣味の幅が広がる時期です。ただし財布の紐は緩めないで。また嫉妬心を持つと衰運へ。



やぎ座

[12月23日から1月20日]

体質に変化が出やすい時期です。頑張りすぎるよりも、まずは身内や友人と楽しむ時間を大切に私生活の充実を図るのが鍵。



みずがめ座

[1月21日から2月19日]

急ぐと回り道となる時期です。忘れ物やアクシデントに気をつけて。焦らず落ち着いて対応すれば、大きな仕事もクリアできそう。



うお座

[2月20日から3月20日]

イチかバチかの動きは控えて無難。また、アテにしている物事は思い通りに運びにくい時期です。後半からは、アイデアが光りそう。

Mount・Cloud・Bookshop: Indie-Bookstore
with a lot of Books about the Mountainous Regions

北の町バギオから

山岳地方についての本が充実のインディ書店 マウント・クラウド・ブックショップ

大手書店にはぜったい並んでいない地域出版、自費出版などを販売するインディ・ブックショップが、バギオの街中にある。2010年に在バギオのライターで文化人類学者のパドマと妹のフェリスによって始められた小さな本屋「マウント・クラウド・ブックショップ Mount Cloud Bookshop」だ。人気の旅ブログ「Trip Zilla」の「東南アジアの15のインディ書店特集」でも、マニラの Solidaridad Bookshop (エルミタ), Artbooks.ph (マンダルヨン) とともに紹介された。

細長い吹き抜けの店内は木の床にナチュラルな木製の本棚が並び、手漉き紙を使った灯りが照らしやわらかな空気が流れる。書店隣の人気レストラン「Hill Station」でコーヒーを注文して立ち読み(座り読み)も歓迎という、本を愛する人のための優しい本屋さんだ。

店内に並ぶのは、ペレス姉妹が選んだフィリピン国内で出版された文化、アート、政治、社会についての書籍が中心。絵本コーナーには、子供たちを虜にするカラフルなフィリピンの作家による絵本もずらりと並び、地元コミック・ファンが手作りの同人誌、文化機関のニュースレター、雑誌のバックナンバーなど、よくよく探せば掘り出し物も。姉妹の鑑識眼にかかった古本も新刊本と一しょに並ぶ本棚はカオスだが、本好きにはたまらない。

なかでも注目は「コルディレラ・コーナー」だ。バギオには数々の先住民が暮らすコルディレラ山岳地方について調査する研究者や、山岳地方の旅から得たインスピレーションなどを作品にするアーティストも多く、それらに関する出版物もあるのだが、大手書店での入手は難しい。

マウント・クラウド・ブックショップでは、ペレス姉妹が地域のネットワークを駆使してそんな希少本を仕入れて販売している。

先住民イバロイ族の言語の分厚い辞書、海外で出版された先住民の儀礼を捉えた写真集、コルディレラ地方の植物辞典、先住民の村に伝わる民話の絵本、刺青について研究した学術書、バギオの日系人の歴史についての書籍など、コルディレラ地方に関心のある人には垂涎のラインナップだ。

新刊の作家によるトーク&サイン会、社会問題をテーマとしたポエム・リーディングのイベントなど、本に関するわくわくするようなイベントも書店内で頻りに開催している。

(Share & Guesthouse Tala 反町真理子 / 写真: 阿部佳奈美)



街中にありながら緑に囲まれた小さな本屋さん。場所は SM バギオのすぐ近く。Casa Vallejo ホテルの一角。A small bookstore in the city but surrounded by greenery. The location is very close to SM Baguio. One corner of Casa Vallejo hotel

Mount Cloud Bookshop
住所: Casa Vallejo, Upper Session Road, Baguio City
電話: (074) 424-4437
Eメール: queries@mtcloudbookshop.com
営業時間: 毎日 10:30 AM - 8:00 PM



細長い店内は天井まで本であふれている。The inside of an elongated shop is full of books as reaching the ceiling.



コルディレラコーナーにはこの本屋でしか手に入らない希少な本が並び。At the Cordillera corner there are rare books available only at this bookstore



立ち読みで長居も大歓迎。It is okay to read for a long time



バギオを拠点とする NGO が出版したカリナガ族に伝わる民話の絵本 A folktales picture book transmitted to the Karinga tribe published by Baguio-based NGO



2階には古本も交えたアート本や料理本がずらり。On the second floor there are lots of new books and used books of art books and cookbooks.



子供たちのための絵本コーナー。Picture-book corner for children



自然光を活かした店内。バギオの作家のアート作品も販売。Inside the store that made use of natural light. Artwork of Baguio's writer also sell.

CEBU

セブ日本人会からの
セブ通信

暑い!! が実は...

セブが常夏ではない話 by: 蝶谷 正明 (セブ日本人会)

フィリピンだから暑いのは当たり前かという、1年中のべつ幕なしに暑いなんてことはないのは在住者であればわかります。ネットやガイドブックのデータでは最高気温は30~33度、最低気温が25度前後ですが、実際の体感気温と温度計のデータには乖離があります。日本の感覚で30度は猛暑ですが、こちらでは必ずしもその通りではありません。2月から5、6月までは本当に暑い。今年は少し気候変動の影響が2月は結構涼しかったようです。確かに冬の日本から来れば暑いけれど、真夏で比べればセブの方が涼しい。少なくともあの悪名高い日本のジメジメした蒸し暑さに比べれば、はるかに過ごしやすい。明治の頃、欧米人が東京や大阪の暑さに耐えかねて軽井沢や日光、六甲などの避暑地を開発したのも無理ありません。マニラに対するバギオです。上海から夏は雲仙に避暑に来た欧米人も多かったと聞きます。これに対して乾季の今は暑いとは言え湿度が低いのでジメジメするようなことはなく、日陰に入れば気温は30度以上あっても肌はサラサラで日本の初夏のようです。少し風があればもう天国!この環境で飲むサンミゲルの味は格別です。軽いビールが好まれるのも気候の影響なのでしょう。反対に雨季の朝晩は肌寒いことも少なくありません。我家は山の中腹にあるのでこの時期は湯豆腐やチゲなど

鍋物を楽しめます。夏休みや年末年始にせっかくリゾートライフを楽しみにセブに来て水に入るのはちょっときつこともありますが。そんな時はゆっくり流れる時間を楽しむ、心ゆくまでビー



チで本を読んだり音楽を聴いたり非日常を満喫しましょう。セブ島はほとんど平地のない地形、6~800m前後の山々が島を縦断しています。町の中心から2、30分も走れば空気がひんやりしてきます。セブ市内からマクタン、ボホールまで一望にできる標高600mのトップスの展望台あたりは雨季には最低気温が10度以下にまで下がるということです。セブは常夏ではないというお話でした。



ボホールの新スポット!

チョコレート専門店

Report from
Bohol Island



Dalareich Chocolate House

ボホール島都タグビラン市にボホール産オーガニックカカオでつくられたチョコレートやタブレット(カカオ100%チョコレートの素)が販売されている専門店ができました。希望の方は一人200ペソで併設する工場見学、試食や試飲ができます。

家族経営である Dalareich chocolate house のオーナーは元々町の掃除の仕事をしながら小さな店構えで細々とタブレットのみを販売していました。そして長年の努力を重ね、オーナーの娘さん(現在、マネージャー)がマーケティング支援等を行った事が契機となり、念願のチョコレート専門店 Dalareich chocolate house をオープンさせる事ができたのです。

マネージャーのダルリッチさんは現在ボホールでカカオの生産を促進させる協会の代表でもあります。彼女は「ボホールは多くの種類のカカオを生産する事ができ、可能性をもっている。」と言います。その一方で「収穫までに2年ほどかかるカカオの生産は、農家の方の理解を得る事が容易ではない。」と言います。そんな応援したくなる Dalareich chocolate house。あなたの訪問がボホールのカカオ産業を元気にします。

ボホール人伝授!

美味しいチョコレートの飲み方

ボホールの人々はチョコレートをシクワテと呼び、「砂糖を入れないシクワテは健康に良い。」と先祖代々言い伝えられ、今でも毎朝一杯飲むのが日課です。

Step 1: 2粒のタブレットに対し半カップの水を用意する。

Step 2: 上記を鍋に入れ、火をつける。

Step 3: 煮込みながら、良く混ぜる。

Step 4: 泡が十分に出来たら火を消し、コップに移す。

更に美味しい飲み方: 砂糖を好みで入れる。カフェラテのように温めた牛乳を入れる。

お店情報

店名: Dalareich Chocolate House

住所: 0091-J Bukid Drive Booy

District Tagbilaran City

注) 防犯上、常に入口が閉まっているためお店へ入る際はインターホンをご利用下さい。

JICA 青年海外協力隊: 長田 晃子



おすすめ商品、中に蜂蜜やキャラメルが入っている。



チョコレートでつくられた靴 Shoes made of chocolate

Ermita & Malate Map

エルミタ & マラテ

Robinson's Place Manila
ロビンソンズ・プレース・マニラ

マラテ・エルミタ地区最大のショッピングセンター。ショッピング、食事、映画鑑賞など様々な目的で連日多くの人々が賑わう。館内は清潔で快適な温度管理がなされているので、街歩きで汗をかいたらクールダウンにふらっと立ち寄ってみるのもよいかも。

Robinson's Place Manila
ロビンソンズ・プレース・マニラ

マニラ湾

世界三大夕陽とされサンセットがつと有名なマニラ湾。ロハスブルーバード沿いのベイ・ウォークの散歩やサンセットが楽しめるディナークルーズがおすすめ。



マニラオーシャンパーク

フィリピン初の世界トップクラスの海洋テーマパーク。多彩な海洋生物の展示やアトラクションがあり、さらに海と水をテーマにしたホテルを併設した海洋都市マニラならではの都市型リゾート。観光客はもちろん地元の人々も楽しめ、雨期があるフィリピンでも通年で利用できる全天候型の施設。大型のテーマパークや水族館が日本のように多くないフィリピンでは、祝祭日ともなると多くの家族連れやカップル、団体客など多くの来場者でにぎわう人気スポットになっている。



神秘さを漂わせるライトアップされたクラゲの展示



リサール公園

フィリピンの独立運動に身を投じた国民的英雄の名を冠した広大な公園。マニラ市民の憩いの場であり、多くの観光客が訪れる観光名所。公園の北西隣接する城塞都市イントラムロスはスペイン統治時代の面影を残す街並みを楽しみながらの散歩がおすすめ。





界中に広まり日本でもルアイスクリーム。コーで液状のクリームをアる巻き、トッピングやトとして仕上げる。こち、フィリピン産の素材にうた。目の前で仕上が、出来上がりのかわいる至かも。

Antidote
フィリピン初のジェリー・フィッシュ・バー。ホテルの最上階にあり、夜景を楽しみつつ、壁一面の水槽のなかでふわふわとたゆたうクラゲも眺めながらカクテルを傾けるひとときを。ホテルシェフの手によるお料理のメニューもアンティバストからデザートまで充実。パーティースペースとしても利用できそう。

BAKE
北海道の老舗洋菓子店「きのとや」のチーズタルトに特化した専門店。北海道千歳空港のお店から日本全国に、さらに海外にも進出したチーズタルトがフィリピンにも。

HERALD SUITES SOLANA
Jumong
Makati High School
Ateneo Professional Schools
One Rockwell
Grace Park
Bel-Air 3 Village
Hydra
Taurus
Leo
Libra
Mercedes
Astra
Aniara
Zodiac
Cancer
Capricorn
Aquarius
Gemini
Taurus
Leo
Libra
Mercedes
Astra
Aniara
Zodiac
Cancer
Capricorn
Aquarius
Gemini

Salcedo・サタデー・マーケット
Salcedo Saturday Market
毎週土曜日、オーガニック野菜や花や特産品、フード類も並ぶマーケットが開催される。他では入手できない一品が見つかるかも。

アヤラ・トライアングル
Ayala Triangle
毎年クリスマスシーズンになると開催される光と音楽のイルミネーション・ショーには大勢の人が集まる。

グリーンベルト・パーク
Greenbelt Park
その名の通り豊かな緑を配し、都会のオアシスとして人気。周囲の5棟に分かれたファッションモールには数多くの有名ブランドや有名レストランなどがあり、フィリピンの流行発信地でもある。

アヤラ・ショッピングセンター
Ayala Shopping Center
GreenbeltからLandmark、Glorietta、SM Makatiまではモール内、デパート内を通過して MRT Ayala 駅まで行ける。涼しく、雨にも濡れず快適。

エリアマップ
Area Map
アヤラ駅
Ayala Station
マカティの中心駅。ここを経由する MRT (メトロマニラ高架鉄道) は、旧都ケン、マカティに次ぐ経済都市オルティガス、交通拠点エドサを結ぶ。駅からグリーンベルトまでの間は SM、グロリエッタ、ランドマークとショッピングモールで繋がっている。BGC に向かう場合はエドサ通り側に BGC バス (12 ペン) のターミナルがある。

映画館も復活 変わるマカティ・スクエア
マカティ市には洗練されたショッピングモールが立ち並ぶ中で、ちょっと寂れた感がぬぐえない「マカティ・スクエア」。訪れたことがない方のために説明すると、マカティ・スクエアには和食、フィリピン料理店、中華料理店、カフェ、ジョリピーもダンキンドーナツもマクドも KFC もあり、衣類、携帯電話、コスメ、さらに銃を売る店もある。銀行、外貨両替店、旅行代理店、スーパーマーケット、KTV だってある。歩いて 15 分ほどのグリーンベルトやグロリエッタといったショッピングモールよりは庶民的な雰囲気がある。
このマカティ・スクエアが、最近変わってきた。内装工事が始まってフロアが張り替えられた (前と違いがあまりわからないが)。長く廃墟のようだった一角も改装され、新しい店舗もオープンしそうだ。ビルの外壁もきれいになった。そして、昔は「マカティ・シネマスクエア」と呼ばれていたこのショッピングセンターに、映画館も復活するという情報もある。映画館ができれば名称を元に戻すのだろうか。
生活圏がマカティ・スクエア周辺の者にとっては、期待に胸がふくらむ今日この頃である。(T)

HERALD SUITES Solana

すべて込みで \$75++
(料金は予告なく変わることがございます)
皆様のご予約をお待ちしております。

ヘラルドスイートはマカティシネマスクエアの前にあります。
日本人の方々に満足いただけるよう完備されたホテルです。
はつはな亭レストラン、喫茶屋、禁煙ラウンジもご利用いただけます。
*朝食付です (日本食、アメリカン、フィリピン)

www.heraldsuites.com
2914 Finlandia cor. Einstein Sts. Makati City

ヘラルドスイーツ・ソラナ 都会の「隠された宝石」
Tel. 336-6151 to 53 / 844-7733 E-mail: solanaheraldsuites@yahoo.com.ph

Teppen 日本・韓国総合食品
日本食材・韓国食材・品揃え豊富

気さくな日本人が経営するお店です!

電話 666-4925
携帯 0917-5146814
FAX 553-4673
Eメール jap.kor.grocery@gmail.com

Unit G, Ground Floor, Marvin Plaza Bldg., 2153 Don Chino Rocas Ave. cor. Rufino, Makati

MEYLIN Chinese Specialties
Since 1985

海鮮麺
バタ・タイム (豚足の甘辛煮) 中華包子付き
海鮮定食

Mey Lin Bistro JUPITER MAKATI
G/F Jupiter Place Bldg.
136-138 Jupiter St., Makati
Tel. 899-6688, 899-8999

Pot & Noodle SM MALL OF ASIA
G/F North Parking
beside Hypermart,
Tel. 556-0818, 556-0828

Pot & Noodle SM MEGAMALL
Level 4 MEGA ATRIUM
EDSA, Mandaluyong City
Tel. 634-1261, 634-1281

Pot & Noodle SM JAZZ MALL
G/F Nicanor Garcia corner Jupiter Street,
Bel-Air, Makati City
Mobile No. 0956-871-3366

New Hatchin Japanese Grocery
一生鮮食品が自慢の日本食材店!

Pâtisserie BÉBÉ ROUGE

MAKATI店
Tel: 897-7207
836-7276
Fax: 890-7209
携帯: 0917-560-7298 Globe
0918-965-2178 Smart

MABINI店
Tel: 400-9478
Fax: 400-9478
営業時間:
月~日 10am~9pm

CARTIMAR店
Tel: 833-8905・834-1384
Fax: 834-1384
営業時間:
月~土 7am~5pm
日 7am~2pm

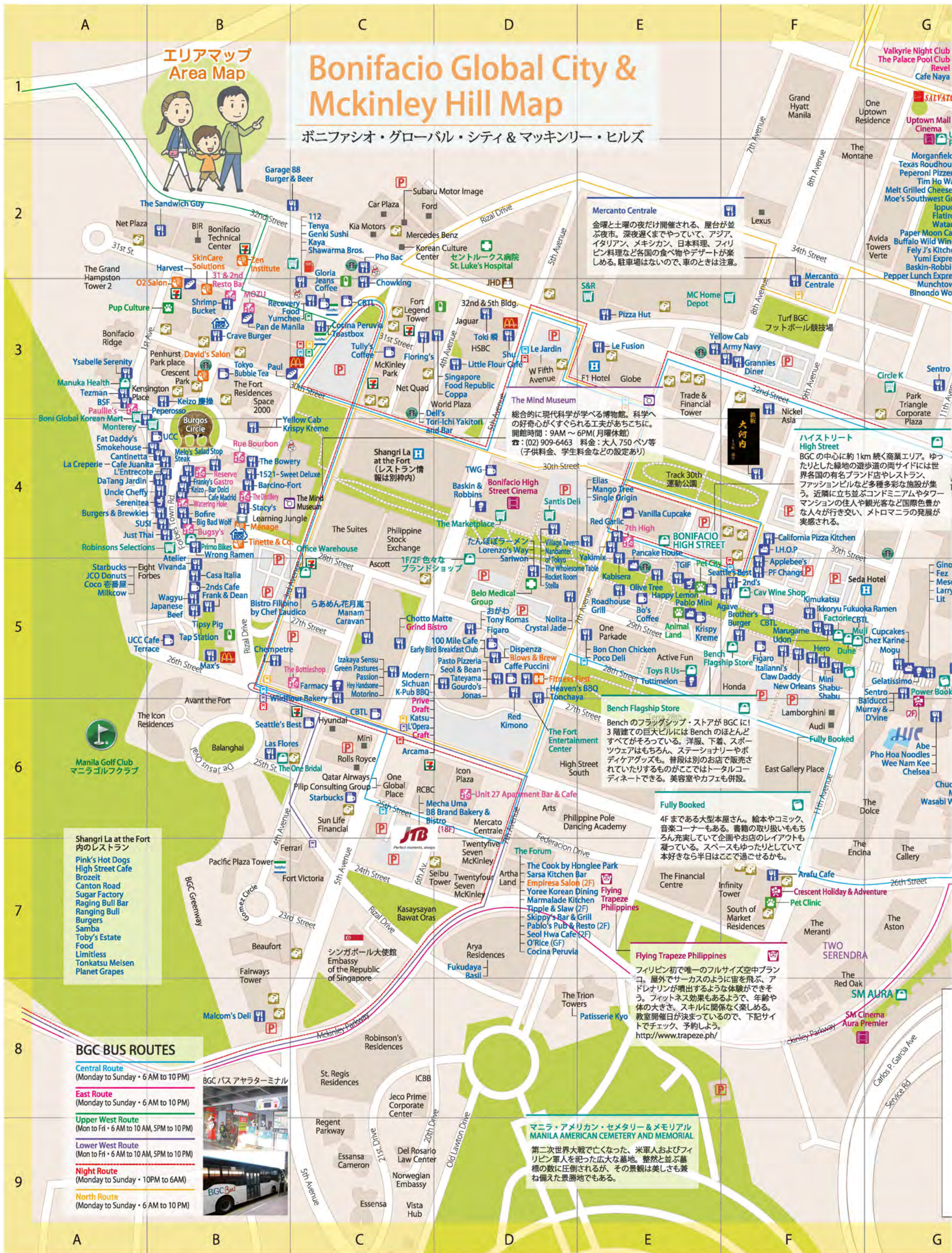
Eメール: sales@newhatchin.com

OBEYA 神戸屋 日本食材
JAPANESE FOOD MART

豊富な品揃えで お客様の健康的な食生活をサポートいたします。

Heracles St.
Juno St.
Makati Ave.
Jupiter St.
Buendia Ave.

Tel. 807-1107 GF Juno cor. Makati Ave., Bel Air, Makati City Email: kobeyafoodmart@yahoo.com





BGCめぐり首都圏内で領土問題?

マニラ有数のビジネス街、ボンファシオ・グローバルシティ (BGC)。この一帯はタギッグ市に属しているが、実はこれが法的に決まったのはつい最近、昨年10月のこと。タギッグ市とマカティ市、そして首都圏唯一の町であるパテロス町がBGCの帰属を主張し、裁判で争っていたのだ。

2003年にパシッグ地裁、2008年には最高裁がタギッグ市の帰属を支持。パテロス町もBGCを含むマカティ市の7つのパラナグイの帰属を訴えたが、2009年に高裁に退けられた。その後、2013年に控訴裁判所がBGCはマカティ市との判断を下すと、タギッグ市は再審を請求。2016年、最高裁はマカティ市の訴訟手続きに問題があることを認め、2017年10月、控訴裁判所が最終的にBGCはマカティ市ではなく、タギッグ市に帰属するという判決を下した。

結局タギッグに収まったが、地図を見てみると、どうもタギッグ市と言うのは不自然な気がするのだが、いっそ「BGC 特別区」とでもしたらよかったのでは……。



Venice Grand Canal Mall

ベニス・グランド・カナル・モール

ベネチアの街をモチーフにしたファッションモール。モール内に配した運河を行く Gondola がメインアトラクション。運河を取り囲む建物の鮮やかなイタリアンカラーも印象的。手軽に気分転換をしたいときに運河を眺めながらのティータイムや食事がいいかも?

マッキンリーヒル
McKinley Hill
BGCの南に位置する計画都市。洗練されたデザインのビルが建ち並びヨーロッパテイスト溢れる街並みを形成。そこに、多くのグローバルカンパニーがオフィスや店舗を構え、街の血脈となり活力を生み出している。メトロマニラの最先端を体感できる街。

ベネチアグランドキャナルモール
VENICE GRAND CANAL MALL
Ukokkei Ramen Ron
Mexican Kitchen
Planet Vape
MilkyWay
Planet Grapes
Chicken and Beer
Books and Borders Cafe
Bag O Shrimps
Aloha Wellness Spa
Black Canyon Coffee
Meatball Revolution
Deli Cleux
Rice and Dough
Seoul Bang
Wok 2 Go
Big D's
Ramen Kuroda
Cucina
Seafood Island
Herbs and Spices
Kuse
Uncle Cheffy

マニラ日本人学校
Manila Japanese School
マニラ・ブリティッシュスクール
Manila British School
キッズニア・マニラ
KIDZANIA MANILA
KIDZANIA は、子供たちがいろんな職業を体験して楽しみながら社会の仕組みを学ぶことができる、こどもが主役の街。しかし、ここ、KIDZANIA MANILA では大人もアクティビティに参加できる。大人になってしまっても、もう現実にはなれない職業や、追いかけている夢の仕事を体験できるのは、大人でも十分楽しめるのだ。

マーケット・マーケット
Market! Market!
大型ファッションモールに昔ながらのマーケット (市場) の面影を取り入れたユニークなコンセプトが人気。間口の狭い小さなテナントが軒を連ねるファッションマーケットやフードマーケットなど、まさに市場の雰囲気を楽しめる。

冬陽 TONG YANG
しゃぶしゃぶと焼き肉レストラン
飲み放題 & 食べ放題!
ランチとディナーのビュッフェ しゃぶしゃぶと焼き肉
*税込み、サービスチャージ無し

SM MEGAMALL (02) 631-3637, 470-3638 JUPITER MAKATI (02) 899-3388, 897-4148 SM CITY FAIRVIEW (02) 332-5236, 351-7838
CENTRIS WALK EDSA (02) 217-9784, 217-5735 ROBINSONS PLACE MANILA (02) 354-3168, 585-7157 PROMENADE GREENHILLS (02) 463-2625, 655-7311
SM CITY GENERAL SANTOS (083) 878-0480

まにら新聞提携コンサルティングサービス



レンタカーのコスト削減をご検討の法人、個人の皆様へ様々なご提案をさせていただきます。

- ▶ 現在と同じコストで上位機種へのご提案
- ▶ 現在の自動車サービスのコスト削減をご提案
- ▶ ご家族の為に車をご検討、ご家族の車がなくて不便が生じている際には是非ご相談に乗らせて下さいませ。無料で最良のご提案をさせていただきます。

連絡先(日本語対応) Email: car@manilashimbun.com 携帯: 0917-581-0755(Globe)

Kanto Music & Sound Bar
カラオケで歌って盛り上がるお店フィリピンスタッフの誕生日会などで連れていくと喜ばれるお店です。
そしてまだまだ飲み足りないあなたへ。歌って踊って朝まで盛り上がる。朝食、ディナー、コーヒー、ドリンクが提供できます。

営業時間: 6:00pm ~ 6:00am マカティ・シネマ・スクエアのアモルソコ通り側の角にあります。☎ (02) 856-4613

UCafe 珈琲・お茶・フルーツ
ジュース/シェイク
ちょっと一息したいときや、友人との待ち合わせ! 時間の合間に利用しやすいカフェ!

マカティ・スクエア内
Makati Square UTouch
UCAFE
1F 2F

Manila Bay Area CCP/MOA Map

マニラ湾沿い (比文化センター / モール・オブ・アジア)

シーサイド・ダンパ

新鮮な魚介類を味わえる市場とレストランの複合施設。中央の市場で新鮮な魚介を選び購入し、数あるレストランの中から好みの店を選び調理を依頼。調理方法はローカルの定番すっぱさが特徴のシニガンや揚げ物、バター焼きなどなんでもOK。日本料理も可能。



エリアマップ Area Map



**マニラ・ベイ・クルーズ
Manila Bay Cruise**
マニラベイクルーズの乗船場所。生演奏を聴きながら、ディナーを頂きながらのサンセットクルーズ。海から見る MOA の眺めも新鮮。

モールオブアジア Mall of Asia

国内最大級、世界屈指の規模を誇るショッピングモール。パサイの湾岸エリアのランドマークでもあり、交通拠点にもなっている。西側の海岸線はサンセットの鑑賞スポットとしても人気で、遊歩道に沿って軒を連ねるテラスレストランも日暮れと共に連日多くの人々で賑わっている。

SM Mall of Asia (MOA)

Asian Eye Institute
Skin Care Solutions
ユニクロ
Tokyo Cafe
Yabu
Botejiyu
Yakimix
Watami
Ippudo
Dohonburi
Masaki
山頭火ーめん
但馬炭火焼肉
和民
Sakae Sushi
Mey Lin
Nadai Fujisoba
Mann Han
Tossed
Yo! Panda

デザートミュージアム The Dessert Museum

2018年2月にオープン予定。テーマごとの8つのデザートが楽しめるミュージアム。見るだけでなくマシュマロが飛び交う部屋でマシュマロをキャッチしてみたり、アクティブに楽しめるミュージアムになるようだ。チョコレート・ファウンテンの部屋やドーナツの部屋等々、スイーツ好きには夢のような場所かも？インスタ映えしそうなスポットもあちこちに。

シンガポール発ミシュラン星付き屋台料理、MOAにオープンへ

『ミシュランガイド・シンガポール2016年版』で屋台料理(ホーカ料理)として世界初の星を獲得した「リャオファン香港ソヤソースチキンライス&ヌードル(Liao Fan Hong Kong Soya Sauce Chicken Rice & Noodle)」が、SMモール・オブ・アジア(MOA)オープンするようだ。同店は2017年もミシュラン星を維持した。

2016年7月にこの店が1つ星を獲得した時、記者はシンガポール在住だったので、食べに行った。ミシュラン星の威力はすごい、チャイナタウンのフードコートにある店は長蛇の列で、2時間30分並んでようやく食べることができた。

当時はソヤソースチキンライスが2シンガポールドル(約150円)で、世界一安いミシュラン星付き店の料理としても話題になった。マニラではいくらで提供されるのだろうか。当時の価格をフィリピンペソに換算すると約80ペソとなるのだが……。(K)



MOAに登場したオープンの告知。



シンガポール・チャイナタウンのリャオファン香港ソヤソースチキンライス&ヌードル(2016年7月撮影)。



ミシュラン星付き店のしょうゆに漬けたチキンのつたソヤソースチキンライス(左)とチャーシューヌードル(上)(2016年7月シンガポールにて撮影)。

PUERTO GALERA OCEAN CLUB

海と太陽と笑顔の島

ダイビング
フィッシング
ジェットスキー
バナナボート
スノーケリング
ビーチホッピング
総合マリンスポーツ



カスミアジ
刺身も鯛も旨かった

Summer Connection Beach Resort

WHITE BEACH, PUERTO GALERA, O. R. MINDORO
電話: 0939-550-0007 / 0917-981-0077 (白石)
E-mail: pg_ocean_club@yahoo.co.jp

フェルトカレラの事
なら何でもお気軽に
お問い合わせ下さい!

Minami

Cafe & Restaurant

Tel: (02)247-0788 Cel: 0917-4698986
G/F Pan Pacific Hotel Adriatico Square cor. Gen.
Malvar Adriatico, St. Malate, Manila



お客様の心もお腹も満たします。

萬里 BANRI NOODLE HOUSE

sushi bar and japanese restaurant

地元の人に絶大な人気を誇る

老舗の日本食レストラン。たくさんのファンがいます。新鮮なネタを厳選したお寿司や、丼物、種類など、和食から中華まで品揃え豊富で常連の舌も飽きさせません。日替わりランチメニューも豊富で常時10種類ほどあります。毎日少しずつ入れ替わるランチを楽しむのもいいですね。

ラブラブお店 Tel. (032)341-3720
Hiway Pusok, Lapu-Lapu City
月-土: 11:00am - 2:00pm / 5:30pm - 10:00pm
日: 11:00am - 10:00pm
パニラッドお店 Tel. (032)234-0788
Crossroads Mall, Banilad, Cebu City



日本食レストラン経営者様、必見!

マック・エイシア食品卸売会社

Total Japanese Cooking Solution

弊社はケソン市に事務所を構える食品卸売会社です。フィリピン国内ではビサヤ、ミンダナオ両地方までの配送を受け付けています。調味料各種はケースでの販売はもちろん、全て業務用サイズまで取り揃えています。醤油、サラダ油、薄力粉などの基本的な調味料に加え、生薑焼きソース、ラーメンスープ、梅ペーストなど日本食レストランには欠かせない商品の在庫が揃っています。長年レストラン経営に携わってきたオーナーだからこそ実現する、細やかなニーズへの対応が強みです。



McASIA Foodtrade Corporation 158 Apo St., corner NS. Amoranto, Brgy. Maharlika, Q.C. TEL: (02)251-3625/411-2911
FAX: (02)415-4431 営業時間: 8時~18時 休日: 日曜 E-mail: mca.mcasia@yahoo.com, mcasiafoodtrade@yahoo.com.ph



深夜にしっかりとした
ものを食べたい時に
有り難い店

ラーメンもおすすり!



I7 Japanese Bar & Restaurant

ティーセブン



2F Ginbo Bldg, 824 Arnaiz
Ave (Pasay Road), Makati
Tel. 893-7425

和風ハンバーグ、ふわふわ卵のオムライス...
つまみは本場仕込みの串揚げが人気。
朝6時まで営業! 夜の遅い時間でも日本食の
ごはん・おつまみをお召し上がりいただけます。
23時より入口近くのお席はファミリーカラオケが利用
できるようになっていますが、
奥のお席・個室は通常営業しております。

夜6時~朝6時まで営業!



ある日の情景 A Scene of One Day

30匹の招き猫

ネコがたくさんいる「猫島」ならぬ「猫店 (ねこみせ)」とでも呼びたいスポットが、首都圏バサイ市のLRTリベルタッド (Libertad) 駅の近くにある。新聞やたばこを売っている店頭になぜかネコがたくさんいる店いて、昼寝をしたり、自由に歩き回ったりしている。店番の人の背中に飛び乗るネコがいるかと思えば、商品の新聞や雑誌の上で堂々とスヤスヤ眠るネコもいる。微笑ましくも、異様な光景の中、常連客は特にネコの存在を気にすることなく品物を買って行く。聞くと、野良猫が住み着いたのではなく、この店の飼い猫で、6年前から増え続け現在その数30匹。ネコは去勢手術をしているとのことだ。

日本での猫島、ネコ駅長の人気ぶりをみればわかるように、ネコがいるところには人が集まる。この店にも続々と買い物客がやってくる。30匹が招き猫として千客万来に役立っているようである。

30 Fortune Cats at a Libertad shop

At a general shop near the Libertad LRT station, there are a lot of cats walking and sleeping on newspapers and magazines on sale. They are not stray cats playing in the shop but pet cats of the shop owner. There are 30 cats in total and they are neutered.

When you see people gather wherever cats are such as the Cat Island in Japan, you know that cats attract people. These 30 fortune cats help draw customers to the shop.

カビテテクノパークの レンタル工場及びレンタル倉庫 カビテ州ナイク サバン

レンタル工場及び倉庫設備の紹介

A. 物件概要

- ・ 900～1,300㎡のバラエティに富んだ建物サイズ
- ・ 製造または保管に最適な6.4mの天井高
- ・ 油圧式ドック・レベラーとロールアップドア付きのトラック搬入・搬出口
- ・ 湿式タイプの防耐火システム
- ・ 高天井用照明と天窓からの自然光による照明
- ・ 安定した水供給と排水のシステム
- ・ 3相 25KVA の電力供給
- ・ 中2階に設置された事務所スペース

B. 基本的設備が充実しているため、直ちに事業開始もしくは拡張したい皆様に最適です。

C. 建物をレンタルすることにより初期投資を抑えることが出来ます。

D. PEZA(フィリピン経済区庁)認定を受けた特別経済区域です。

E. ガードマンによるゲート管理等で安全を管理しています。



Contact Details:

Landline: (632)818-3840 / (632)818-4040
Telefax: (6349) 541-2706

Email: sanez.rona@ayalaland.com.ph
toreno.wennie@ayalaland.com.ph

Website: www.lagunatechnopark.com.ph



A partnership between

 AyalaLand

and

 Mitsubishi Corporation



カビテテクノパークについて

カビテテクノパークはフィリピン経済区庁(通称: PEZA)の定める特別区域にある118ヘクタールの工業団地です。同区域では、エレクトロニクス、半導体、自動車、医薬品等をはじめとした各種事業者は、PEZA の認証を受けることで様々な税制優遇措置を受けることが可能です。

カビテテクノパークの特徴

A. 主要な施設から近い

- ・ ニノイアキノ国際空港から37キロメートル
- ・ マニラ港から44キロメートル
- ・ マカティ中心街まで42キロメートル

B. カビテテクノパークへのアクセス

- ・ メインルートは Cavite Expressway-Soriano Highway
- ・ サブルートは Governors Drive
- ・ 将来は Cavite-Laguna Expressway(工事中)も利用可

C. 高品位なインフラストラクチャー

- ・ 高速道路と同等の高耐久コンクリート舗装
- ・ 安定的に水を供給する上水システム
- ・ 専用の電力サブステーション
- ・ 銀行、PEZA 出張所などの併設

D. 近隣施設

- 商業施設・コンビニなど 5～20分
- 病院・医療施設など 10～30分
- レジャー施設(ゴルフ・リゾート) 20～40分

E. 安価な労働人材コスト

- ・ 人件費、人材募集コスト等

