



## 秘境でダイビング Dive into El Nido

## 都会でクルージング Cruise Urban Manila

日頃の疲れを癒したい時や、日常とは違う体験をしたいと思う時、人はなぜか自然の水辺へ行きたくなるのかもしれない。

そんな時、フィリピンにいるなら思い切って出かけた。紺碧の海に白砂のビーチ。「フィリピン最後の秘境」と呼ぶにふさわしいパラワン島エルニド。ダイビングをはじめ、マリナクティビティを楽しむなら一度は行きたいあこがれの地だ。もし、今、エルニドに出かけることができないならば、マニラにいなからでも行ってみたい場所がある。パシッグ川フェリー、またはマニラ湾クルージングに行けば、きっといつもと違うひと時を過ごすことができる。

秘境でダイビング、都会でクルージング。さて、あなたはどちらから始める？

When people need to relax, they often choose to go to a beach or waterside to get away from their daily grind. Visiting oceans, rivers and lakes helps take their minds off work. Fortunately, there are a lot of destinations for such getaways in the Philippines. If you have chance to have a beach vacation, El Nido, Palawan is the foremost option. Diving, Marine Activities, Strolling the beautiful beach awaits you. No time to go to El Nido?

Try the Pasig River Ferry and Manila Bay Cruise. While staying in Manila, you forget the hustle-bustle city life if you spend some time on the water for fun!

El Nido Photos Courtesy of Ms. Charlotte T. Flores (JTB Cebu Mactan Branch), Mr. Yoshiyuki Otsuka (El Dive), Mr. Takahashi Kunimitsu (Discovery Tour)

### 巻頭企画

## 秘境でダイビング 都会でクルージング

「エルニド」その魅力を知る。

在住者＆旅行体験者が語るエルニド

ゆるやかにパシッグ川、のんびりとマニラ湾。

パシッグ川フェリー／マニラ湾クルーズ

### 連載

#### ナビ流ゴルフ②

ゴルフア直撃 一問一答 徳永 裕二さん

ハロハロ・ノート〜とっておきのフィリピン〜

第39回 バロン・タガログ

フィリピン・ワールド

第40回 フィリピン人の名前のお話 その3

#まにら散歩 マニラを愛するマニラびよるマニラの街歩き

Vol.3 ORTIGAS CENTER

北の町バギオから

バギオで買うならこれ！ とっておきのローカルお土産

セブ通信 セブに見るショッピングモールのヒエラルキー

街ネタ アテネオ・デ・マニラ大学ひのもと夏祭り／モスバーガー第1号店  
オープン／シンガポール肉骨茶／マニラ国際自動車ショー／Ziggurat Cuisine



秘境ダイビング Dive into El Nido

# 「エルニド」 その魅力を知る。

## El Nido: The Champion of Beach Destinations in the Philippines

フィリピンについてあまり知らなくても、セブやボラカイなどのビーチリゾートの名前は知っているという人は多い。そしてフィリピンに数ある有名ビーチリゾートの中でも、名実ともに別格といえるのが、パラワン島エルニドではないだろうか。エルニドを知らずしてフィリピンを語るなけれ—。

Among many attractive beaches in the Philippines, it may be right to say that El Nido, Palawan is the most admired and spectacular beach destination. It's the champion of beaches and champions conservation.

### 国際的評価の高いビーチ アジアで最高のランク

カナダの旅行会社フライトネットワークが2018年に行った調査「世界トップ50ビーチ」で、エルニドのヒドゥンビーチ（Hidden Beach）が世界3位にランクされた。1,200人のジャーナリスト、ブロガーからの回答を基にした結果で、世界1位はギリシャのシップレック・ビーチ、2位はオーストラリアのホワイトヘブンビーチ。エルニドはアジアのビーチの中でトップだった。100位までのランキングに、フィリピンからはシアルガオ州ガイムホワイトサンドビーチが83位に入っている。エルニドには約50の美しいホワイトサンドビーチがあり、このように世界的にも評価が高いビーチがあるのだ。

パラワン島の北部に位置するエルニドには断崖絶壁がそびえ、ツバメの巣が採れることからスペイン語で「巣」を意味する Nido と名付けられたという。中国料理の高級スープとして知られるツバメの巣のスープは、フィリピンではニドスープ（Nido Soup）と呼ばれる。

### 手つかずの自然の中へ マリンスポーツ & 島めぐり

「フィリピンのラストフロンティア」と称される手つかずの自然、エメラルドグリーンの海にはジュゴン、カワゴンドウ（イラワジイルカ）、タイマイ、ヒメウミガメ、オサガメ、アオウミガメ、そして約800種を超える魚と数百種類のおよぶ珊瑚が棲息する。ダイビングやシュノーケリング、アイランドホッピングを楽しみながら、エルニドのすばらしさを間近に感じることができる。



#### マニラからエルニドへ

一般的な行き方は、マニラ空港（NAIA）からフィリピン航空、セブパシフィック、エアアジアでパラワン島のプエルトプリンセサ空港へ。空路約1時間30分。プエルトプリンセサからミニバンでエルニドへ所要時間約4時間30分。

エルニドは自然の景観だけでなく、1年を通じて温暖な気候に恵まれている。乾季は12月～5月、雨季は6月～11月だが、通常、台風の影響を受けることはほとんどない。

エルニドは、フィリピンにいれば一度は行ってみたい場所の一つと言えるだろう。

### Pristine Nature Calls You.

According to 'The World's Top Beaches' survey by Canadian travel agent Flight Network in 2018, El Nido's Hidden Beach is ranked 3rd in the world and the top in Asia.

The name El Nido means the nest in Spanish as bird's nests are found on limestone cliffs. The bird's nest is an ingredient of Nido Soup.

Located in the north of Palawan Island, El Nido is home to about 50 beautiful white sand beaches. Its pristine nature is the habitat of abundant wildlife species such as dugongs, sea turtles, tropical fishes and corals. You have a chance to encounter sea creatures while diving and snorkeling in the turquoise blue water. Island hopping is also a must-try activity in El Nido.

El Nido has a pleasant tropical climate through the year with two seasons; dry season from December to May, and wet season from June to November. El Nido is not usually hit by typhoons. It's time for you to explore and discover the Final Frontier of the Philippines!

在住者 & 旅行体験者が語るエルニド

人々を魅了するエルニド。長年暮らし、ダイバーとしてエルニドの魅力を知る在住者、そして旅のエキスポーパートが実際に旅行者として訪れて経験したエルニドについて語る。（写真は寄稿者提供）



## 初心者も楽しめる本格ダイビング 風光明媚な湾内&異国情緒体験

エルニドには一目ぼれでした。フィリピンでダイビングショップ経営をしようと2002年に訪れた時、ちょうどフィエスタが行われていました。ローソクとランプで照らされた村の小道で祭りを楽しむ人々の様子が忘れられず、ほかに補給地がありましたがエルニドに落ち着きました。

エルニドではほかのダイビングサイトに比べて浅い5mから20mの間を潜ります。湾内の魚影の濃さはフィリピンでも有数で、ウミガメ、バラクーダ、エイなどに会えます。水深は平均10mから12mよりやや深いくらいで空気が持続しやすく、当店では50～60分の長めのダイビングを案内しています。閑散期の6月以降は水温も上がるので1時間以上ダイビングをすることも。体験ダイビングではレクチャーと安全のためのスキル練習に時間をかけ、12mの水深まで潜って濃い魚影やウミガメを見ることが出来ます。初心者でも経験豊富なダイバーといっしょなので安心です。私が好きなエルニドのダイビングサイトは、South Miniloc, North Rock, Helicopter Underwater Tunnel など。ダイビングサイト以外では、Cadlao Islandにある Cadlao Lagoon 中が気に入っています。



また、あまり観光客には知られていない Port Barton という小さな町で美しい夕日を見ることが出来ます。

パラワン島北部にあるエルニドは、まさに最後の楽園の出発地。道が舗装され、村が街となり、わらぶきの平屋が5階建てホテルに変貌する急激な観光地化の中でも、やはりエルニドの魅力は風光明媚な湾内の風景にあります。セブなどほかの観光地に比べるとヨーロッパや南米からの観光客が多いので、日本人にとってはまさに「海外体験」ができる場所だと思いますね。

大塚 義之さん（写真右端）

日系ダイビングショップ「EL DIVE」経営。2009年よりエルニド在住。東京都豊島区出身。「ダイビングだけでなく、日本語でエルニドの情報を必要の場合は、お気軽にお立ち寄りください。ダイブマスター候補生も募集中です」



## PUERTO GALERA OCEAN CLUB 海と太陽と笑顔の島

プエルトガレラの事なら何でもお気軽にお問い合わせ下さい



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

### 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

## パラワン、エルニド唯一の日本人店。ノンビリ、ゆったり、長めのダイビング Go Slow with El-Dive (エルダイブ)



日本語対応スタッフ募集中

ファンダイビング  
体験ダイビング  
PADIコース  
海好きの方のお土産

日本語でのエルニド情報  
美味しいお店  
陸からいける綺麗なビーチ  
医師、クリニックの紹介

営業時間：朝8時より夜8時  
Eメールアドレス: info.el-dive@gmail.com  
電話 0999-171-2915 / webサイト: el-dive.com  
South Anchorage Building, Barangay Maligaya,





## これまで見た中で一番美しい海と 5ツ星ホスピタリティーに感動

エルニドへは個人旅行で行きたいと前から思っていたところ、2017年2月に日本のテレビ番組のコーディネーターとして行くことになりました。往路はマニラからエルニドへエア・スイフト (AirSWIFT) の直行便、帰りは陸路でプエルトプリンセサまで行き、空路でマニラへ戻りました。

印象に残っているのは大自然と海ですね。やはりマニラに住んでいると滅多に自然を感じることが少ないので、いい経験になったと思います。海はこれまでの人生で見た中で一番きれいだったと思ったほど。特にラグーンには感動しました。エルニドリゾートが所有するエンタルラ島の浜辺 (写真上) もすばらしかったです。宿泊先の自然に恵まれたアイランドリゾート、エルニド・ラゲンリゾート (Lagen Resort / 写真右) ではさすがに5ツ星リゾート! と思わせてくれるサービスと、スタッフのホスピタリティーが強く印象に残っています。

エルニドに行くなら、まさに乾季の今がおすすです。ちょうど私が行った時期も乾季だったので悪天候に見舞われず、仕事もスムーズにできました。雨季にはマニラ〜エルニド間の直行便がプエルトプリンセサに着陸せざるを得ない場合などがあつたりします。

ディスカバリーツアーでは、今年3月1日から4月30日までの期間中、2泊3日限定のラゲン・アブリットリゾート宿泊プロモーションを実施しています。まだエルニドに行かれたこと

がない方はもちろん、リピーターの方にも絶好の機会です。私も時間と余裕があれば本当にまた行きたいです (笑)



高橋 国光さん (写真左端)  
ディスカバリーツアー マニラ本社勤務。  
2015 年に来比。千葉県松戸市出身。



## 深く碧い海と壮観な奇岩群 アイランドホッピングで自然を満喫

2013年9月にエルニドへ家族10人で行きました。マクタン・セブ空港からセブパシフィックでパラワン州のプエルトプリンセサ空港へ。そしてプライベートバンでエルニドまで約6時間。ビーチに近いバジェットホテルに2泊した後、プエルトプリンセサへ戻って数日過ごしました。

エルニドで一番印象に残っているのはやはり手つかずの自然ですね。アイランドホッピングで4〜5つの島をめぐり、自然保護区となっているサンゴ礁のディープブルーの海と、巨岩・奇岩が成す景観は本当にすばらしかった。自然保護区となっているサンゴ礁では泳いだりすることはできませんが、ホワイトサンドビーチで泳ぎました。めぐる島々には住んでいる人がいないため、まさに手つかずの自然が残っていました。アイランドホッピングは朝9時頃に船で出発し、午後4時頃に戻る日帰りツアーでランチは船の上でバーベキュー。エルニド滞在中の食事はフィリピンスタイルのバーベキュー中心で、特にシーフードはエビ、カニ、魚どれも新鮮でおいしかったです。

当時すでにエルニドは世界的に注目されるビーチリゾートで特にヨーロッパからの旅行者が多いと思いました。ボラカイなどに比べるとエルニドは高級リゾートといえます。弊社でも多くのエルニドのツアーを扱っており、日本人



の方にはエルニドはセブに次ぐ人気の観光地となっています。

私が初めてエルニドに行ってから7年が経とうとしている今年4月、再びエルニドに行く予定です。またアイランドホッピングを楽しみたいと思っています。



Charlotte T. Flores さん  
JTB セブ支店シニアスーパーサイザー。  
セブ州コンソラシオン市出身。

## 早いもの勝ち!! 今年のホーリーウィークは、 フィリピン国内旅行で

### セブ宿泊プラン

① クリムソンセブホテル (デラックス部屋) 残5部屋  
※ホリウオーク宿泊: P23,850 (税込) / 1名様あたり3泊分 (朝食付) ※最低2名様以上

② プランテーションベイ (プールサイド部屋) 残5部屋  
※ホリウオーク宿泊: P20,700 (税込) / 1名様あたり3泊分 (朝食付) ※最低2名様以上

### ボラカイ宿泊プラン 現地往復空港送迎付

③ クリムソンボラカイ (デラックス部屋) 残5部屋  
※ホリウオーク宿泊: P33,000 (税込) / 1名様あたり3泊分 (朝食付) ※最低2名様以上

### ボホール宿泊プラン 現地往復空港送迎付

④ ペルビューボホール (スーペリア部屋) 残5部屋  
※ホリウオーク宿泊: P18,850 (税込) / 1名様あたり3泊分 (朝食付) ※最低2名様以上

※国内航空券の予約も当社で承っております ※お早目のご予約を。

## Discovery Tour, Inc. 当社ホテル確保済み——!! 限定: 4月9日(木)〜4月12日(日) (3泊4日)

### 在フィリピン日本大使館代行申請機関

#### 日本査証 セブ・ダバオ支店でも申請受付中!!

#### ・セブ支店

Door No 203-A 2nd Flr Northgate Center, Don Manuel Gotianuy Complex Gov Cuenco Ave.,  
Banilad, Cebu-City  
TEL: (032)-340-1919 to 25  
info@discoverytour.ph

#### ・ダバオ支店

Door 109 G. Flr Count View inn Bldg. Quimpo Blvd. Cor. Sandawa Road. Davao City  
TEL: (082)-285-7188  
japandvo1@discoverytour.ph



#### 安心の海外旅行!!

世界ネットの日通ペリカン  
トラベルネット

●お気軽にお問い合わせください 企画販売会社: ディスカバリーツアー株式会社  
301 G/Floor Sagittarius Bldg., H.V. Dela Costa St., Salcedo Village Makati  
営業時間: 平日 (月〜金) 9時〜18時、土曜日 9時〜12時、日・祝日はお休み  
電話: 8812-3328 FAX: 8817-4617 Home Page: [www.discoverytour.ph](http://www.discoverytour.ph)  
担当者: 早川 hayakawa@discoverytour.ph 内線 107 / 山口 yamaguchi@discoverytour.ph 内線 203  
高橋 ktakahashi@discoverytour.ph 内線 108 詳細・ご不明な点は上記当社担当者まで。

## 新駐在員限定の新生活応援プロモ!

[JTB安心特典] 応募締切: 2020年4月30日(木)

1. 現地空港・ホテル間の送迎サービスが含まれます
2. 万が一のときも安心! 緊急時にはJTBフィリピンがサポート!

出発: 2020年4月1日〜2020年12月15日まで

もっとフィリピン  
を知ろう!!



- ※備考※
- ・上記料金はおひとり様あたりとなります (2泊3日・ツイン利用)。泊数・人数追加、お子様連れの場合は、ご相談ください。
  - ・掲載の代金に含まれているもの: ホテル2泊、食事 (ホテル毎に条件が異なります)、最寄りの空港〜ホテル間送迎 (英語)
  - ・掲載の代金には航空券代金は含まれておりません。お申込みの際に航空券も一緒にお願いします。
  - ・ご依頼時、入社・在職日がわかるビザや証明書などをご提示ください。
  - ・(プロモご旅行代金の適用可能な条件にしましては、下記連絡先までお問合せください。)
  - ・ピークシーズンなどにより料金に変動がある場合がございます。予めご了承ください。

詳しくは、新店舗 JTB トラベルサロン グロリエッタ3店まで!



### JTB TRAVEL SALON GLORIETTA 3

Address: Unit G3-315B, 3F Glorietta 3, Ayala Center, Makati City  
Tel: (632) 7 940 2970 / Mobile: (+63) 998 842 2118 [SMART]  
Email: [leisure\\_jtbglo.ph@jtb.com](mailto:leisure_jtbglo.ph@jtb.com) / [kawasaki\\_m.ph@jtb.com](mailto:kawasaki_m.ph@jtb.com) (JTB 崎)

#TravelwithJTB  
JTB PHILIPPINES  
[www.jtbphilippines.com](http://www.jtbphilippines.com)



都会クルージング Cruise Urban Manila

# ゆるやかにパシッグ川、 のんびりとマニラ湾。

## Relaxing on the Pasig River Ferry & Unwinding Manila Bay Cruise

マニラから遠出することなく水辺に憩いの時と場所を求めたい時、慌ただしい都会の喧騒を忘れてパシッグ川フェリーとマニラ湾クルーズはいかが。思い立ったらすぐに行ける別世界を「ナビマニラ」が体験レポート。

If you want to spend a laid-back moment while staying in hustle-bustle Manila, check out the Pasig River Ferry and Manila Bay Cruise.

## 悠々と流れる川面から望む首都 パシッグ川フェリー Pasig River Ferry

ラグナ湖からマニラ首都圏の中心を横断し、マニラ湾へと注ぐパシッグ川。都会をゆるやかに流れるこの川にフェリーが運航しているという話は以前から聞いていた。「川が水草で覆われて運航できない」とか「川が汚染されていて臭う」といったネガティブな話を聞くこともあったが、パシッグ川のフェリーは昨年12月から、首都圏開発局（MMDA）により道路の渋滞解消の事業として進められている。2月中は就航プロモーションなのか乗船料は無料だった。

筆者は2月中旬、マニラ市中華街ビノンド地区エスコルタ・フェリーターミナルから午後1時45分発のマカティ市グアダルーペ・フェリーターミナル行きに乗船。フェリーはほぼ満席で、制服を着た学生や欧米人のバックパッカーも利用していた。

### バードウォッチングもできる

運航中、フェリーの両側のドアは開けっ放しで、川風が船内に入ってくる。パシッグ川の水の色は黄土色でいかにも都会の川という様相だ。浄化作戦が功を奏しているのか、臭いに悩まされることはない。フェリーはいくつもの橋をくぐりながら進む。マラカニアン宮殿に近づくとき、一定の区間は写真撮影禁止となる。ツバメや小さなカモめのような鳥が飛び交い、サギのような鳥が獲物の魚を狙っている。水面を激しく割って魚が跳ねる。マニラにまだ自然が残っている

ことに感心する。釣り人が糸を垂れ、子どもが川で泳いで遊ぶ様子も見られた。フェリーがマンドレーンを超えると、目の前にマカティの街並みが近づいてくる。エスコルタからグアダルーペまで、途中の駅に寄りながら約1時間で到着。フェリーに乗ったことで、普段見慣れたマニラとは違う姿を見ることができた。

パシッグ川フェリーサービスの3月以降の継続については、2月24日時点では未定。交通手段として、また観光客向けアトラクションとして継続してほしいと思う。最新情報はMMDAフェイスブックで確認を。

### A River Runs through the Capital

The Pasig River Ferry service by MMDA was launched last December. I rode between Escolta and Guadalupe. The water looks ochre brown color but it does not emit foul smell. Feeling pleasant river breeze, you can see birds flying and hunting for prey. Natural habitats still exist in Manila. This one-hour cruise shows different views of Manila from what is familiar to us. As of February 24, 2020, it is uncertain that the Pasig River Ferry Service will keep going to March onwards. Wish the Pasig River Ferry will continue for a useful public transport and nice tourism attraction.

首都圏開発局（MMDA）Pasig River Ferry Service [www.facebook.com/mmdaprf/](http://www.facebook.com/mmdaprf/)



エスコルタ・ステーションを出発したフェリー。後方に見えるのはマニラ中央郵便局ビル



水面をたどる水草に乗って魚を狙うサギのような鳥



パシッグ川で水遊びをする子ども



釣り人ならルアーをキャストしたくなるような風景



マカティシティホールが見えてきた



フェリーの定員は36人 エスコルタ・フェリーステーションはジョーンズ橋のそば



**一生鮮食品が自慢の  
日本食材店!**

*Pâtisserie BÉBÉ ROUGE*

<b>MAKATI店</b> Tel: 8519-6567 8897-7207 8836-7276 携帯: 0917-560-7298 Globe 0918-965-2178 Smart	<b>MABINI店</b> 携帯: 0995-419-5607 営業時間: 月～日 10am～9pm	<b>CARTIMAR店</b> Tel: 8833-8905・8834-1384 Fax: 8834-1384 営業時間: 月～土 7am～5pm 日 7am～2pm	<b>WHITE PLAINS店</b> Tel: 8586-7065 営業時間: 月～日 10am～9pm
--	--	---	---

メール: [sales@newhatchin.com](mailto:sales@newhatchin.com)



**マック・エイシア  
食品卸売会社**

*Total Japanese Cooking Solution  
全体日本料理のソリューション*

McAsia Foodtrade Corporation は、日本の食品、台所用品、工業用調理器具、業務用kitchen房の大手販売することです。レストラン、ホテル、ケータリング、も食料品店への卸売りに積極的に取り組んでいます。



McAsia Foodtrade Corporation 158 Apo St., Brgy. Maharlika, Q.C Tel: 8251-3625 Fax: 8231-1026  
 Email: [salesadmin@mcasiafoodtrade.ph](mailto:salesadmin@mcasiafoodtrade.ph) IG: /mcasiafoodtrade FB: /mcasiafoodtrade www.mcasiafoodtrade.ph



**萬里 BANRI NOODLE HOUSE**  
*sushi bar and japanese restaurant*

地元の人の絶大な人気を誇る

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好いですね。



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

バナラッドお店 Tel. (032)234-0788  
 Crossroads Mall, Banilad, Cebu City



**Obeya 神戸屋  
日本食材**

豊富な品揃えで お客様の健康的食生活をサポートいたします。



営業時間  
10AM - 10PM

Kobeya Japanese Food Mart GF Juno cor. Makati Ave., Bel Air Village, Makati City  
 Tel. 8807-1107 Mobile no. 0956-499-7797 | FB, IG, Twitter, LinkedIn /kobeyaph





250 名まで乗船可能なクルーズ船



「世界三大夕日」に数えられるマニラ湾のサンセット



船首で「I'm the king of the world!」と叫びたくなりますが危険

## 静かな夕暮れの海と闇に輝く街

### マニラ湾クルーズ Manila Bay Cruise

クルーズと聞くとハイクラスなイメージがあるけれど、サクッと気軽に楽しめるのがマニラ湾のクルーズ。プレステージ・クルーズ社の「ピザパーティー・クルーズ」なら、ちょっと海へタ涼みに出かけてきますといった感覚で行ける。

ピザパーティー・クルーズは首都圏バサイ市のモール・オブ・アジアから徒歩約 10 分のエスプラネード・シーサイド・ターミナルを出航、マニラ湾を 1 時間 30 分周遊する。午後 5 時 30 分にフェリーに乗ってから午後 6 時すぎの出航までの待機時間は、ちょうどサンセットの時刻。空に浮かぶ真っ赤な夕日が、水平線にゆっくりと沈んでいくところを見るのができた。マニラ湾の夕日はバリ島、北海道の釧路とともに「世界三大夕日」と呼ばれ、燃えるように赤い夕日で有名らしい。

#### ルーフデッキで海風に吹かれてみる

夕暮れからだんだん暗闇に包まれていく中、船は暗い海の上をゆっくりと進む。陸上の建物が輝いて闇に映える。あたかもクルーズ船から見る夜景を考えてライトアップされているようにも思えてくる。2 階のルーフデッキに上がると広く開放感があり、周囲 360 度を見渡すことができる。時々、風が強く吹いて、肌寒く感じることもあった。

ピザパーティー・クルーズという名前の通り、ピザが食べ放題。飲み物もカクテルやアイ스티ーが飲み放題。揺れをほとんど感じないので、船酔いが心配だった筆者でも安心して楽しむことができた。

参加者はカップルやグループが多く、1 人で参加したのは私だけだった。1 人での参加は珍しいのかもしれない。1 人旅にこだわらないなら、ぜひ家族やカップル、友人と参加して、マニラ湾上からの夜景をいっしょに楽しんでいただきたいと思う。

プレステージ・クルーズの「ピザパーティー・クルーズ」は水曜日から日曜日に運航。料金は平日 1 人 650 ペソ、週末 750 ペソ。なお、クルーズ料金とは別にターミナル使用料金 30 ペソが必要。

#### Sunset, Night Views and Pizza

Do you know the world's three most beautiful sunset spots? They are Bali, Indonesia, Kushiro, Hokkaido, Japan and Manila Bay in the Philippines. Manila Bay is famous for its beautiful deep red sunset over the horizon. One of the best way to see the Manila Bay sunset is to join Prestige Cruises 'Pizza Party Cruise'. The trip starts at the Esplanade Seaside Terminal near the Mall of Asia, Taguig City at 6pm, cruising around Manila Bay for one and a half hour. Be stunned by breathtaking night views of the city. As the cruise name suggests, there are unlimited pizza and free flow of cocktails. The Pizza Party Cruise is operated between Wednesdays and Sundays. The fare is 650 pesos on weekdays and 750 pesos weekends per person. The terminal fee is 30 peso payable before boarding.



マニラの街と湾にトワイライトが訪れる



やはりなるべく 1 人での参加は避けたいものです



平日水曜日もかかわらず多くの人がクルーズに



海から眺めると陸上で見るのとは違う趣が



船内にバーカウンターがありカクテルなど飲み放題



ピザは丸ごとやってきます



エスプラネード・シーサイド・ターミナル入り口

PRESTIGE CRUISES : Pizza Party Cruise

For Reservations Tel: 02-8832-8200 / 0917-525-5455 Facebook: Prestige Cruises Mall of Asia



Tel: 7759-6270 loc 2124, 7759-6388

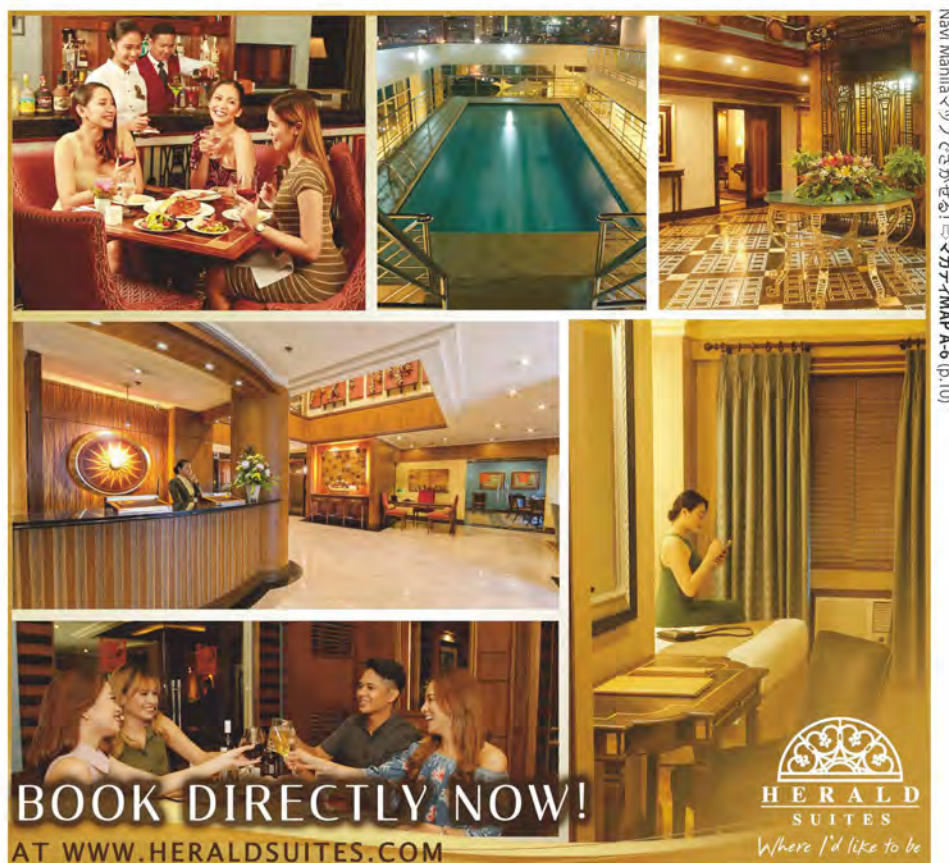
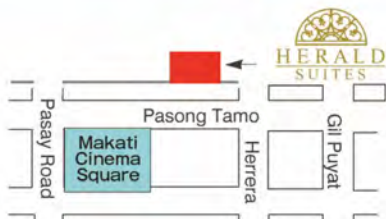
Mobile: (0917) 316-9250,  
(0939) 938-3718

E-mail: hatsuhana@heraldsuites.com  
2F Herald Suites, 2168 Don Chino Rocas Ave.,  
Makati City 1231, Philippines

《営業時間》 月～日: 11:30am～2pm

月～金: 6pm～10:30pm / 土・日: 5pm～10pm

個室7部屋(4名～30名)、全部屋TV設置、駐車場あり



**BOOK DIRECTLY NOW!**  
AT [WWW.HERALDSUITES.COM](http://WWW.HERALDSUITES.COM)

**HERALD SUITES**  
Where I'd like to be



連載 ナビ流ゴルフ 21



ゴルフアー直撃

問 答

いちもんいっとう

フィリピンでゴルフを楽しんでいる人に直撃インタビュー。  
ゴルフをはじめたきっかけやこれまでのゴルフ歴、  
気になるクラブセッティング、日頃の練習について聞きました。

今回のゴルファー



**徳永 裕二 (Yuji Tokunaga) さん**  
TOKYO HEALTHLINK INC. (Director (Japanese Market)) 勤務および首都圏パラニャケ市で「焼鳥 おおきに」経営。  
福岡県生まれ、兵庫県加古川市育ち。ピッチャーとして甲子園に2度出場。これまでホールインワンを4回達成。

徳永さんのクラブセッティング

ドライバー: PING G400 10°  
シャフト フジクラ Speeder 661  
Evolution V FLEX S  
3ウッド: Callaway X HOT 14.5°  
シャフト Project X 6.5  
UT: PING G 19° シャフト Tour AD MJ-7S  
アイアン: Mizuno MP15 3~9  
シャフト DG X 100  
ウェッジ: Cleveland 588 RTX 52° 58°  
パター: スパイダーセンターシャフト

Q ゴルフを始めたきっかけは?

2005年に来比して間もないころ、ソフトボールの練習に初めて参加したところ鎖骨を骨折。その時治療に行った病院に勤務することになり、また院長に勧められてゴルフをすることになりました。

打ちっ放しの練習場で友人からクラブを借り、生まれて初めてゴルフボールを打った翌日、オーチャードG.Cへ。ゴルフコースデビューのスコアが86 (38、48) でした。

Q ゴルフに出会うまでのスポーツ経験は?

中学、高校、大学、社会人と野球をしていました。野球は団体競技なので自分の能力だけではどうにもならないことがあります。ゴルフは個人競技で結果すべてが自分の責任、という点が気に入りました。野球をやっていた経験、例えば甲子園4万人の観衆の中で投げた経験と集中力は、ゴルフに役立っているかもしれません。

Q ハンディキャップ、スコアとドライバーの平均距離は?

これまでの最小ハンディキャップは2.7でしたが、昨年1年間日本に帰っていたので現在ハンディキャップはなし。1年のブランクを経て、そろそろフィリピンでゴルフを再開します。ベストスコアは70 (パー72)。ドライバーの平均飛距離は250~260ヤードです。



「昨年は仕事の都合で日本に1年間帰国してゴルフができなかった。フィリピンでまた始めたい」と徳永さん。日本にいる息子さんは大学野球で主将を務めるなど活躍し、今ゴルフを始めたところ。「練習でゴルフボールを打っている動画を送ってきたのですが、筋がいい」



ホールインワン達成記念の盾。4回のうち2回はリビエラで達成。



創業9年目を迎える「焼鳥 おおきに」。名物はテーブルで自分で焼いて、自分の好みの味で楽しめる焼鳥。店名が書かれた看板はなく、オレンジ色の壁が目印。  
所在地: Unit K, Commercial Bldg., Monserat St. Cor. Gaches (Elsie Gaches), B.F. Homes, Parañaque City  
営業時間: 6 pm ~ 最後のお客様がお帰りにするまで。

Q フィリピンでよくプレーする好きなコースは?

リビエラゴルフクラブ。ティーグラウンドに傾斜があったり、自然ありのままという感じがいいですね。

Q フィリピンでのゴルフのいいところは?

空気がいい、コースが1年中緑できれい、キャディーがついてくれてゴルフに集中できるといったところでしょうか。あと、雨の日のゴルフが好きなんです。顔にビシャッと水しぶきがかけられないようにスイングするのにやりがいを感じています。

Q 普段の練習は?

練習は全くしません。あまり考えず、自分の目見た距離感を身体に伝えるコツさえつかめればいい。理論より、感覚です。また1日にナイスショットが出る数は決まっているような気がする。練習でナイスショットを出すよりはコースで出したいので、練習はしません。

Q これまで印象に残るゴルフは?

ゴルフコースデビューで86を出した時やトーナメントで優勝した時ですね。主な戦績はマニラ日本人会のゴルフ大会で2回優勝、ベストグロス2回、リビエラゴルフクラブ選手権クラスA優勝、フィリピン・ミッドアマをシニアのルーキーイヤー優勝、カンルーバンでのユーロカップ優勝などです。

Q ゴルフ用具のこだわりや、好きなブランドは?

用具にこだわりはありません。知人に「使っているとうまいと思われそう、かっこいいクラブ」と頼んで選んでもらったミズノを使っています。野球をやっていた時代からスポーツ用品はミズノです。年齢に応じて、体が重いときは軽いクラブを使うようになりました。

Q 今後のゴルフの目標は?

昨年は日本に1年間帰国してハンディキャップを失ったので、再びシングルを取り戻したいと思っています。

Q 徳永さんにとってゴルフの魅力とは?

人とのつながりをつくるきっかけとなるところでしょうか。またプレー自体のおもしろさはもちろん、いっしょにゴルフをすれば人間が見えてくるところもおもしろいです。



2018年、フィリピン・ミッドアマをシニアのルーキーイヤーで優勝

WELCOME TO YOUR HOME IN MANILA.



2108 MH Del Pilar St. Malate, Manila  
ArmadaHotelManila (02) 559 9890 ext. 8888  
www.armadahotelmanila.com

**ARMADA**  
HOTEL MANILA

3月1日~12月20日 期間限定キャンペーン

**LOVER'S Anniversary TREAT**

DELUXE ROOM 3 D 2 N 6,950ペソ

PACKAGE INCLUSION:  
Room Accommodation | Welcome Drinks | Daily Breakfast (Buffet or Japanese Set)  
Complimentary use of Sauna | 1 hour Massage for 2 | Teddy Bear and Chocolate  
Daily Bottled Water | Daily Newspaper Free Wi-Fi Access | Airport Transportation (shuttle based on hotel schedule)

**Networld Hotel**  
SPA AND CASINO

ネットワークホテル スパ&カジノ



お問い合わせ・ご予約は日本人支配人まで!  
+632-8536-7777 (内線102番)  
または reservation@networldhotel-manila.com  
http://jipang-group.com/networld-hotel  
マニラ首都圏バサイ市口ハス大通り沿い



# ハロハロ・ノート ～とっておきのフィリピン～

第39回  
Barong  
Tagalog



れば、オーガンザ (organza) という合繊の物なら安く入手可能です。どれも透ける生地なので、丸首で上部がボタン開きになっている下着用のシャツ「カミサ・デ・チノ (Camisa de Chino)」(「中国風のシャツ」の意味)の上から着用します。

この他に Gusot mayaman (グソット・マヤマン) と言う、透け感のないパロンがあり、オフィスなどで日常的に着用します。グソットとは布のシワのことで、マヤマンとはお金持ちのこと。最近では殆どがポリエステルなどの合繊ですが、麻などシワになりやすい素材で作られることが多かったのも、お金持ちが普段使いする、すぐシワになる服、とでもいう意味だったのでしょう。

盛装で使うパロンの布地には、あらかじめ Calado (カラド) と呼ばれるレース加工や、burda (ブルダ) と呼ばれる豪華な刺繍がほどこしてあります。カラドはパイナップル繊維やアバカ繊維から作られた織物に、デザイン通りにハトメで穴を開け、糸で縫い付けていく気の遠くなるような細かい作業です。またブルダ (刺繍) にも機械刺繍のものと手作業の物があり、こちらもパターンに基づき熟練した職人が刺繍を施していきます。細かい手作業を何時間もかけて行うため、高価になるのは当然だともいえるでしょう。これらの



カラドや刺繍のパターン、襟のサイズ、身頃の形なども実は男性のネクタイや襟と同様、流行があるので、数年に一度は作り直す方が良いでしょう。

ちなみにフィリピンの人に聞いてみたところ、背広のようなスーツを着た人にはなんとなくよそよそしいイメージがあるそうですが、パロン・タガログはフォーマルながら親しみを感じ、好印象だそうです。皆さんもぜひテラーメイドのパロンで印象アップを狙ってみてはいかがでしょうか。(悦)

## パロン・タガログ

パロン・タガログはフィリピンの正装で、華やかで風通しも良いので、結婚式や式典に参加する時などに一着持っているともとても便利です。パロン・タガログは本来、衣装、シャツという意味の Baro (パロ) と Tagalog (タガログ) の二つの言葉を -ng で繋げたもので、「タガログ人の衣装」という意味でした。しかしその名称が一般的になり Barong だけで使われるようになったため、今ではパロンと言えば、パロン・タガログを指すようになっていきます。

フィリピンがスペインの植民地だった頃は、現地のフィリピン人は Indio と呼ばれていましたが、彼らが武器を衣類の下に隠すのを防ぐため、下が透けて見える服を作らせて着せたという説があります。しかし実は、スペイン人が到来した頃には、すでに現地の人たちは canga と呼ばれる長めのシャツを着用していたという記録があり、こ

れがパロンの原型となったという説が有力です。またパロン・タガログは中南米で着られるグアヤペラによく似ていますが、これはガレオン貿易により、パロンがフィリピンからメキシコに渡ったものが、さらにキューバに渡り、現地で入手しやすい綿や麻で作られるようになったためだと言われています。

パロンに使われる布地にはいくつかの種類があり、パイナップルの葉の繊維から作った「ピーニャ」は一番手間がかかる希少素材のため最も高価です。繊維は少し黄みを帯びており、繊維の太さは均一ではなく、透明度の高いのが特徴です。この他ピーニャと絹で織ったピーニャ・シルクやコクーン・シルク (cocoon silk) とかフースイ (jusi) と呼ばれる絹の素材、あるいはバナナの仲間であるアバカ (マニラ麻) で織った布などが盛装として好まれます。数回しか使わないのであ

マニラを愛するマニラブによるマニラの街歩き Vol.3

## #まにら散歩

マニラブが日々の街歩きの中で気になったものをご紹介!  
Instagramで毎日の#まにら散歩の様子も公開中 ▶ @manilovemedia

Let's take a walk!

“The Business District with Relaxing Green”  
ビジネスの発展と緑豊かな自然が共存する場所

# ORTIGAS CENTER

## オルティガス・センター

マニラの中でまだあまり知られていない、しかし、急速な成長を遂げている "Ortigas Center" (以下、「オルティガス・センター」という街があるのをご存知でしょうか?)

戦後、コールセンターなどの BPO 事業を有する外資系企業の多くがオフィスを構えるようになった場所で、1931 年にドン・フランシスコ・B・オルティガスらがマンダロン農場を買収したことから発展したという歴史があります。

今回の #まにら散歩では、知られざる BPO 企業の中心街「オルティガス・センター」を街歩きしてきました。

オルティガス・センターは、マカティの北東にあり、パシグ川 (Pasig River) を越えてマンダロンに隣に位置しています。このエリアが含まれるパシグ市は「The green city program」という環境美化のプロジェクトにより、ビジネスエリアとしての発展を遂げる一方で、緑が多く、リラックスできる環境が整備されています。近年では、The Podium や Shangri-La Plaza などの中高所得層向けの商

業施設がいくつも建設され、コンパクトな商業圏の中で、生活に必要なすべてのサービスが揃うのも魅力。

お散歩に特におすすめなのは、週末です。この街の中心となる大通りの 1 つ「Emerald Avenue」は、毎週土曜日と日曜日に交通が閉鎖され、歩行者天国となります。そこでは、朝 5:00 からテントが張られ、新鮮な野菜やできたての軽食が買えるウィークエンドマーケットが催されます。

また、この大通りに隣接する「Ortigas Park」には、緑に囲まれたカフェが併設されており、コーヒーやスイーツを味わいながらくつろぐのにぴったり。エリア開発の歴史とそのストーリーを物語るモニュメント・壁画も設置されており、歴史とモニュメントの象徴する意味について学ぶことができます。

マカティや BGC エリアとはまた異なる、リラックスした雰囲気漂うビジネス街「オルティガス・センター」。是非足を運んでみてはいかがでしょうか?



オルティガス・センターのビル群

近代的な高層ビルが立ち並ぶ。大手日本企業のビジネス拠点としても選ばれている。



「Emerald Avenue」の歩行者天国

子供だけでなく、大人もゴーカートが楽しめる。テンションが上がること間違いなし!



歩行者天国で行われる、ウィークエンドマーケット

土曜日は 5:00am-5:00pm、日曜日は 5:00am-1:00pm に開かれ、手頃な価格で軽食が買える。



水と緑に癒される憩いの場所、「Ortigas Park」

大きな公園ではないが、緑に囲まれたのびりと過ごすことができる。訪れるだけで癒される空間。



エリアの歴史を感じられる、「Ortigas Park」の壁。立体感のある壁画は迫力があり、思わず見入ってしまう。エリア開発の歴史が刻まれたプレートも。



立ち並ぶ中高所得層向けのショッピングモール「The Podium」や「SM Megamall」、「Shangri-La Plaza」など買い物にとっても便利!

WALKER / WRITER



坪田ともえ

昨年マニラに移住してきてから、すっかりフィリピンのとりこになっています。いつもフレンドリーで陽気なフィリピンの方たちが大好きです! フィリピン料理にあまりチャレンジできていないので、今年はフィリピングルメをどんどん開拓していきたいです!

マニラブメディア事業リーダー。マニラ歴半年。不動産デベロッパー、リクルートキャリアを経て独立し、マニラへ移住。



マニラの生活・旅行メディア「マニラブ」

現地在住の 20・30 代の日本人がお届けするマニラの生活・旅行情報メディアです。インスタグラムで毎日おすすめ情報を発信しています。日頃の取材風景なども公開しているので、ぜひチェックしてみてください。

Instagram: @manilovemedia 公式ホームページ: <http://manilove.net>



みなさんこんにちは! Kumusta kayo?  
今回はフィリピン人の名前の話の3回目、ニックネームについての話です。フィリピン人は比較的長い名前が多いので、ニックネームが日常的に使われます。今回は、ニックネームの付け方の代表的なものを見ていきましょう。

### 1. 頭文字

フィリピン人はファーストネーム、セカンドネームのようにいくつか名前がついていることが多いので、頭文字がニックネームになることがあります。John Paul さんなら JP さんとか、David John なら DJ さんといったニックネームがよく見られます。女性で頭文字をつなげたニックネームは比較的珍しいのですが Baby Queen という名の女性で BQ さんというニックネームの人もいます。

### 2. 子供のころからの愛称

上記のように Baby Queen が本名という人もいますが、本名に関係なくベビーさんというニックネームの女性や、男性ならボーイさんというニックネームの人が多く

## Filipino World フィリピン・ワールド 第40回 Mga pangalan ng mga Pilipino (Part 3) フィリピン人の名前の話 (その3) フィリピン語 アレ・ゴ

います。年配になっても、Tita Baby (ベビーおばさん)とか、Tito Boy (ボーイおじさん)というのは違和感を感じますが、子供のころからの呼ばれ方がそのままニックネームとして定着しているようです。同様に女の子に対しては Nene (ネネ)とか Neneng (ネネン)や Inday (インダイ)、男の子に対しては Totoy (トトイ)等と呼びかけるのが、そのままニックネームになっていることもあります。父親の名前に Jr. (ジュニア) が付けられた名前の人

Jun というニックネームで呼ばれることがよくあります。

### 3. 名前の省略形

一番多いのは名前の一部を省くなどしたニックネームですが、Katrina さんなら Kat とか Cristina さんなら Cris とか Tina とか Tin とかあるいは Tintin などが代表的な例です。また Maria Cristina なら Maricris のように縮めることがあります。また Marian (マリアン)とか Diane (ダイアン)のような名前の場合、後ろの -ian だけとって Yan-yan とか Yang-yang と呼ばれたり、Eduardo とか Diosdado のように -do で終わる名前の場合には Dodong とか Dongdong と呼ばれる場合も。音節を繰り返すニックネームが多いのもフィリピンのニックネームの特徴です。前号で紹介した筆者の義妹は、クリスマスの翌日に産まれたので Gift (ギフト) と名付けられましたが、ニックネームは最初の二文字を繰り返して Gigi (ジジ) と呼ばれています。

### 4. 特定の名前に決められたニックネーム

本名が Francis とか Francisco なら Kiko

とか、Carlos なら Caloy、Jose (ホセ) なら Pepe とか Peping、Ricardo ならフィリピン風に Carding (カルディン)とか Rico (リコ)、あるいは英語風に Rick のようにある程度ニックネームが決まっている場合もあります。

フィリピンではビジネスの場などでもニックネームを使うので、何年も話をしても本名は知らなかったなどということも起こりがちですが、本名やその由来を聞いてみると、いろいろな新しい発見があるかもしれませんね。



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。

## 祭 Aテネオ・デ・マニラ大学で 恒例の夏祭り 4月17日開催

### Japan Traditional Summer Fest. 'Natsu Matsuri at Ateneo'

Aテネオ・デ・マニラ大学で日本語・日本文化への理解を深めるべく活動する学生団体「Ateneo Hinomoto (アテネオひのもと)」による夏祭りが4月17日に同大学のキャンパスで開催される。食べ物やゲームの屋台が登場し、ステージではライブバンド演奏など盛りだくさん。金魚すくいやヨーヨー釣り、射的、輪投げ、たこ焼きの屋台が並ぶ中を歩けば、日本の夏祭りの縁日に来た気分になれるかも。日本語・日本文化を通じてのフィリピン人との交流もお楽しみ。



Ateneo de Manila University's Japanese Language and culture organization, 'Ateneo Hinomoto', will hold the annual Natsu Matsuri on April 17, 2020. Natsu Matsuri is Summer Festival in Japanese. Enjoy Japanese street food stalls and traditional festival games such as as Kingyo-sukui (Goldfish scooping) and Wanage (Ring toss game), live band performances and many more!

◀日本の縁日を思い出す金魚すくい。  
(写真は昨年の夏祭り)

▲夏祭りといえば屋台料理がお楽しみ。たこ焼きのいいにおいに誘われて行列ができる店も。



**Natsu Matsuri**  
Date: Friday, April 17, 2020, 6pm-11pm  
Venue: Bellarmine Field, Ateneo de Manila University, Quezon City  
Free Admission  
[www.facebook.com/ateneo.hino/](http://www.facebook.com/ateneo.hino/)

## 新 MOSバーガー第1号店 オルティガスにオープン

### Japan's MOS Burger Finally Comes to Manila

モスバーガーが、ついにフィリピンに! 首都圏ケソン市のショッピングモール、ロビンソン・ガレリア・オルティガスに2月27日、第1号店がオープン、さらに今年中に5店舗の開店が予定されている。1月に2日間限定で開店したポップアップストアではモスチーズバーガーが149ペソ、焼肉ライスバーガーは169ペソで販売された。



ジョリビー、マクドナルド、バーガーキング、ウェンディーズといったハンバーガーチェーンがしのぎを削るマニラで、日本代表のモスも多くの人に親しまれることを祈りたい。

Good news for burger fans. Japan's popular burger chain MOS Burger opened its first Philippine branch on February 27, 2020 at Robinsons Galleria Ortigas. MOS Burger has 1,300 outlets in Japan and 300 overseas, planning to open five new outlets in Manila this year. MOS Burger's signature items includes MOS Cheese Burger (149 pesos) and Yakiniku Rice Burger (169 pesos).

### 西洋占星術師 3/1~3/31

## シャクティーの 今月の星占い

プロフィール: シャクティー

各国の秘術・タロット・風水・西洋東洋占星術。各種新聞雑誌、Yahoo!やLINE占いでも人気! 運命研究歴25年、鑑定3万人以上のプロ占星術師。2012年渡比。Makatiにて、個人またはグループセッション&レッスンあり



★予約はこちらへQR→  
[shaktibless@gmail.com](mailto:shaktibless@gmail.com)  
<http://shakti-b.jp>



 <b>おひつじ座</b> [3月21日から4月20日] 前半は混迷する運気の中、取捨選択を間違わないようにしたい時期。後半から徐々にキャリアや金運が焦点に。多方向の視点が大事。	 <b>おうし座</b> [4月21日から5月21日] スケジュールが確定しにくい時期です。変更には柔軟に対応すべく、出来る事は早めに処理を。見た目のケアを心がけて開運へ。	 <b>ふたご座</b> [5月22日から6月21日] スムーズに進みにくい物事は、抜本的な改革が必要となるかもしれません。気持ちを入れ替え、現実に沿って再構築に取り組んで。	 <b>かに座</b> [6月22日から7月22日] 他人の影響を受けやすいものの、自分にとっての理想の形を考えると発見がある時期です。ゴールを見据え、対人面の整理を。
 <b>しし座</b> [7月23日から8月22日] 心の中にある恐れを克服できそうな時期です。見えない不安から脱却することで、大きな一歩を踏み出せる予感。積極的に。	 <b>おとめ座</b> [8月23日から9月22日] 相手との距離を測りにくい時期ですが、待ちの姿勢で吉と出る時期です。何もしない、考えない時間を楽しむと心の栄養に。	 <b>てんびん座</b> [9月23日から10月23日] 対人面に変化が起こりそうな時期です。生活や環境に変化をつけて開運へ。小さくても的確な仕事及び体調管理は忘れないで。	 <b>さそり座</b> [10月24日から11月22日] 人のことに首を突っ込みすぎないように注意したい時期。また自分自身についても考えすぎる傾向かも。掃除で気持ちスッキリと。
 <b>いて座</b> [11月23日から12月22日] 仕事上の不安が出やすい時期ですが、変化への対応は上手なはず。どんな風にも楽しめるかを考えると、絶妙なアイデアが湧きそう。	 <b>やぎ座</b> [12月23日から1月20日] 家にフォーカスすることでエネルギーが循環し出す時期です。ルーツを探ると発見があるかも。眠る力を信じて脱皮すべき時。	 <b>みずがめ座</b> [1月21日から2月19日] 情報や噂を鵜呑みにしないことが大切な時期です。信憑性を確認したい物事は、様々な角度や視点からの考察を比較すると吉。	 <b>うお座</b> [2月20日から3月20日] 無駄に見える言動が増えそう。でも動いて初めてわかる物事あり。都度、自分で確認し腹に落としていくと自信の積み上げに。





北の町バギオから

## バギオで買うならこれ！ とっておきの ローカルお土産

### What to Take Home : Baguio City Souvenirs and Gifts !

今号はバギオに行ったらぜひともチェックしていただきたいお土産屋さんを紹介します。バギオに3カ月間滞在した私が選ぶ、バギオでしか手に入らない、おすすめのお土産です。

#### 地元産オーガニックな お土産を手に入れよう

まず一押しは、手作り石鹸ブランド「Amparo's Apothecary」です。材料は全てコルディリエラ産で、女性にうれしいオーガニックな商品が揃います。私が購入したのはベンゲット産コーヒー石けん。香り和使用感が良く、絶賛愛用中です。石けんの他にも、ハンドクリームやリップバームなどもあります。工房とメインのショップは町はずれにありますが、中心部セッション・ロードの商業ビル Porta Vaga や、キャンプ・ジョンヘイにもミニストアがあるので気軽に立ち寄ることができます。配送も行っているそうなので、興味のある方は Facebook をチェックしてみてください。

続いては、バギオ随一の観光スポット、マインズビュー（Mines View）から徒歩5分のところにある、カトリック系修道院「グッド・シェパード（Good Shepherd）」です。ここで作られたオリジナル食品が、添加物の入っていないナチュラルで高品質なお土産として大人気。観光シーズンの週末には長〜い行列ができるほどです。



Mountain Grown Natural Foods では、有機野菜の他に手作り食品やせっけんがズラリ。Mountain Grown Natural Foods offers a wide selection of organic vegetables, processed foods and homemade soap.



伝統的な砂糖菓子「バリクツチャ (Balikutsa)」の原料はサトウキビ。'Balikutsa', Baguio's traditional sugary sweets made from sugar canes.

グッドシェパードのショップの一番人気「ウベジャム」Ube Jam is the most sought-after product by customers at Good Shepherd.



なかでも一番人気はウベジャム。ウベとはタガログ語で紅山芋のこと。鮮やかな紫色とまろやかな風味が特徴です。他にもマンゴーやグアバなどトロピカルなフルーツを使ったジャムや、サクッと軽いクッキーなど、コーヒーのお供にぴったりの甘さの手作り食品がずらりと並びます。実はこの商品づくりをサポートしているのは、グッドシェパード修道院の奨学金を受けてバギオ市内の大学で学ぶ山岳地方出身の学生たち。収益は進学が困難な若者たちの奨学金に充てられていることはフィリピンの人たちにはよく知られていて、ここのお土産人気の一つの原因にもなっているのです。

バギオ大聖堂の横にある「Mountain Grown Natural Foods」もカトリックのシスターが運営しています。ここでは、オーガニック野菜や地元産のコーヒーやお茶、ワインを豊富に扱っています。この店が独自の方法で認定した有機農家が直接、野菜や加工食品を配達してくれるので、値段もとてもリーズナブルです。私のおすすめは、モリンガ（フィリピンではマロンガイと呼ばれています）やにんじんを加えた乾麺です。日本では見たことのないもので、珍しがられること間違いなし！茹でて麺としていただくだけでなく、そのままパリパリと食べることもできてヘルシーなスナック菓子としてもおすすめです。お茶や麺類は軽く、持ち運びやすくお土産にぴったりだと思います。バギオ周辺や山岳地方の農家のサポートにもなるのもうれしいですね。

昨年末、バギオの SM モールの大規模な拡張工事が終わり、お土産屋が並ぶコーナーが



① Amparo's Apothecary の Porta Vaga Vaga 内の店舗。女性向けの商品のみならず、男性用にボマードなどもある。At Amparo's Apothecary in Vaga Vaga, you find personal care items for men as well as for women. ② 豊富な品揃えの Easter Weaving Room。1メートル/ヤード単位で手織り布を買うこともできる。Handwoven fabrics are available by the meter / yard at Easter Weaving Room. ③ House of Yogurt Lover (H.O.Y.) では、特に品揃えの豊富なジャムが人気。Various flavors of jams are popular at House of Yogurt Lover (H.O.Y.). ④ Narda's Handwoven Arts & Crafts の草木染めスカーフ。染料はすべて、コルディリエラ産のものを使用している。Natural dyed scarves at Narda's Handwoven Arts & Crafts. The colorants are derived from plants in Cordillera.

増築されました。その一角にある「House of Yogurt Lover (H.O.Y.)」は、ヨーグルトバーのお店で、好きなトッピングを注文してオリジナル・ヨーグルトを作ることができます。店内にはお土産も揃っており、ヨーグルトに合うはちみつやジャム、ベンゲット各地のコーヒーやお茶もあります。伝統的なコルディリエラの砂糖菓子「バリクツチャ Balikutsa」も置いてありました。現地の人はコーヒーや紅茶に入れたり、そのままおやつとして食べたりしています。

#### コルディリエラの手芸品が 買えるお土産屋さん

コルディリエラの山岳民族の手芸品もお土産におすすめです。3軒のクラフトショップを紹介します。1軒目は SM モールから徒歩10分のところにある「Narda's Handwoven Arts & Crafts」。1階は草木染めのスカーフや小物類、2階にはタペストリーや伝統服が並んでいます。ベンゲット州のトゥブライ町にはこの店のクラフト工房があり、希望すれば見学もできるそうです（要予約）。

2軒目は中心街からタクシーで10分のところにある「Easter Weaving Room」。入口を入ってまず目に入るの、機織り機で布を織るお母さん達の姿。何十台もの機織り機で一斉に布を織っている光景は圧巻です。2階には、その手織布を使ったバッグや小物、衣類、サン



ダルをはじめ、山岳地方の竹や木製品など豊富な品揃えのお土産コーナーがあります。

最後は、ボタニカル・ガーデン（植物園）の向かいにあるシルバーアクセサリーを取り扱う「Pilak Silver Crafts and Gift Shoppe」。100ペソ程のピアスからウエディングリングまでいろいろ揃っています。デザインも凝っていてかわいものばかり。実際にシルバー製品を作っている様子を併設の作業場で見ることもできます。

バギオの旅の思い出に、ぜひ素敵なお土産を見つけてくださいね。

(Cordillera Green Network, Share & Guesthouse TALA インターン 井澤友紀乃)

#### Shop Information

**Amparo's Apothecary**  
Website: [amparosapothecary.wixsite.com/amparosapothecary](http://amparosapothecary.wixsite.com/amparosapothecary)

**Good Shepherd Convent**  
15 Gibraltar Road, 2600, Baguio City

**House of Yogurt Lover (H.O.Y.)**  
1st Floor, SM Baguio, Baguio City

**Narda's Handwoven Arts & Crafts**  
151 Upper Session Road, Baguio City

**Easter Weaving Room**  
#2 Easter Road, Guisad, Baguio City

**Pilak Silver Crafts and Gift Shoppe**  
#37 Leonard Wood Road, Baguio City

CEBU

セブ日本人会からの

## セブ通信

## セブに見るショッピングモールのヒエラルキー

by: 蝶谷 正明（セブ日本人会）

セブもマニラ同様、ショッピングモールが供給過剰と思われる今日この頃です。しかし、内部のテナントの入れ替わりはあってもモール自体が閉店したという話は聞きませんから、フィリピン経済は健全に成長しているのでしょう。アヤラ、SM、メトロなどの全国的な巨大チェーン、ビサヤ限定ローカルのガイサノ、そして増殖している小規模モール……。フィリピンは言わずと知れた階級社会です。セブのモールにもヒエラルキーが存在します。階層によりどのモールに行くという暗黙の了解があるようです。自分はどこが気楽に時間を過ごせるかということです。日本でもかつて歳暮や中元は送り先に合わせた百貨店で用意したものでした。包装紙が大切だった時代です。

セブの最高峰はハイエンドを対象にしたアヤラセンター内のルスタンス。いつ行っても明らかにお客よりスタッフが多いです。敷居の高さはひしひしと感じられます。日用品、電化製品、キッチン用品などのフロアとスーパーを探索すると、ほぼ全てが輸入品、見たことのない家電や使い方や用途不明の道具など興味が尽きません。高級ブランドの陶磁器や食器類なども目を惹かせてくれます。スタッフも暇ですから適当に相手してくれます。

2番手はマニラのグリーンベルトの縮小版アヤラセンター。ルスタンスが入るまでは最高級でした。アヤラセンターのITパーク店はIT企業で働く若者が対象ですから、ずっと庶民的です。かつてはアヤラは SM シティよりも

高級ショッピングモールという感じがありましたが、約10年前に SM シティにノースウィングがオープンしてから SM シティが差を縮めているように感じます。シーサイドも幅広い層のテナントが入り、スケートリンクや隣接した水族館などの相乗効果が出てきたようです。来年はマクタン島と結ぶ第3ブリッジがモールの前に開通します。メトロも SM と同じレベルでしょう。セブを本拠としてビサヤ全域に展開しているガイサノはやや低所得層の庶民にターゲットを絞っています。アヤラや SM に比べてローカル色が強い品揃えや価格帯などは観光客には興味深いものがあります。

小規模モールはこじんまりしていますが、お洒落なカフェやレストラン、スパなどが入っ

ています。

IT ビジネスの進展により中間層とその予備軍が急増し、以前に比べてヒエラルキーがゆるくなりつつあるセブ。とはいえ、日本に比べればまだまだ根強いものがあります。その中で、我々外国人は様々なモールに足を運び自由に好奇心を満たすことができます。



まだまだ開発が進むセブ市街地



**マニラ南部墓地**  
Manila South Cemetery

ハロウィンシーズンには北部墓地となら  
んでメディアにも取り上げられる大墓地。  
周囲には露店がひしめき、交通規制もさ  
れて、年に一度の大賑わいになる。

**New  
Hatchin**  
Japanese Grocery

**Kiss The Tiramisu**

ノールからやってきたデザートのお店。名前の通りティラミスがフューチャーされていて、パフェ風に入ったティラミスのアイスクリームが人気のお店。抹茶ティラミスやチョコティラミスがあり、ティラミスケーキはもちろん、ティラミス風味のラテなども。



**HERALD**  
SUITES

レガスピサンデーマーケット  
Legazpi Sunday Market  
毎週日曜日の朝から午後2時  
まで開かれている。ローカル色  
かな品々を中心に様々な製品や  
フードの店が出ている。一角に  
ある Mara's Original Market はオー  
ガニックに特化したグループ。

リトル東京周辺 店舗一覧

1 牛門	2 漁火
3 撃力	4 とんかつ屋
5 瀬川奈奈	6 山崎
7 新宿ラーメン	8 きくふじ
9 関取	10 Ryunite Ro
☆リトル東京内飲食店☆	
野田庄	神楽
華 (はな)	らーめん島田
おいしんぼう	
11 山崎	12 Seiko
13 Fuji Orange	
14 フジヘルス	
15 Pharaoh	16 ZOE
17 スラスノ	18 Little Sh
19 平和な夜	20 美人座
21 すばる Square	22 夢の中へ

マカティ・スクエア周辺 店舗一覧

- 21 Kitayama Meatshop
- 22 U-Touch
- 23 まくら新聞アクリタン
- 24 PRA日本人倶楽部
- 25 新日系人ネットワーク
- 26 満福 Steakhouse 21 剣心 Ken
- 32 Manmuri 41 XCape Bar & Res
- 27 UCafe
- << MCS Tower 内 >>
- 28 日刊ましら新聞
- The Daily Manila Shimbun
- 29 うなぎ Unakichi 36 三田屋
- 31 櫻香 32 ラン・ジョーラ
- 33 Cartier 34 Geminus
- 35 Amsterdam 36 原宿
- 37 Kanto 40 真珠の森
- << The Beacon 内 >>
- 花菜串 Hanagushi 剣心 Kenshin
- 101 Hawker Lutardo's



Ütouch

マカティセントラルスクエア内

- \* Shiatsu Massage
- \* Swedish Massage
- \* Aromatherapy Massage
- \* Hot Stone Massage
- \* Traditional Hilot Massage
- \* U Touch Signature Massage
- \* Deep Tissue Massage
- \* Foot Massage
- \* Back Massage
- \* Ventosa Massage
- \* Ear Conding
- \* Hand and Foot Massage

女性セラピストが  
心と身体を  
癒します!





## エリアマップ Area Map



夜6時から朝6時まで営業！



Japanese Bar & Restaurant

ティーセブン



2F Ginbo Bldg, 824 Arnaiz Ave.  
(Pasay Road), Makati  
Tel. 8893-7425

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！**

## Glamorous Massage

ホテル＆ホームサービス

スウェディッシュ、  
タイ、指圧マッサージ

トレーニングを受けた  
素敵な女性セラピスト！



マニラ支店  
担当者: Jen

携帯電話  
Smart 0919-529-1111  
Globe 0927-823-3918

## Kylyn's リラクゼーションスパ & マッサージ

マカティ・パサイ・タギグ・パシグ・サンジュアン・パラニャケ・メトロマニラ

24時間営業

フルボディーマッサージ P400 1時間 / P600 2時間  
(スウェディッシュ、タイ、指圧 マッサージ)

フルボディーマッサージ(ボディースクラブ) - P799 2時間  
フルボディーマッサージカッピングセラピー - P799 2時間

フットスパ(フットマッサージ) - P499 1時間

HOME AND HOTEL SERVICE

CONTACT US: TEL. (02) 8363-5097  
GLOBE: 0977-333-7377 | SMART: 0946-439-7353  
LINE ID: relaxation01



## マニラ国際自動車ショー4月2日から Manila International Auto Show in April

フィリピン最大級の自動車総合展示会「マニラ国際自動車ショー (Manila International Auto Show / MIAS)」が4月2日(木)から5日(日)まで、首都圏バサイ市のワールドトレードセンターで開催される。約770におよぶ自動車関連企業・団体が出展し、新型モデルの発表会や試乗会などが行われる。クラシックカー、カスタムカー、モンスタートラック、さらにミニカーの展示もあり、見どころ盛りだくさん。自動車関連のビジネス関係者から、あこがれの車と写真を撮りたいクルマ好きまで、誰でも楽しめるイベントとなっている。最新情報はウェブやFBで確認を。

The most anticipated event for car enthusiasts, Manila International Auto Show (MIAS) will be held on April 2-5, 2020. Launching new models, showcasing custom and classic cars, monster trucks and miniature die-cast car collection displays etc... don't miss out attractions. Your favorite cars wait for you!



Manila International Auto Show (MIAS)

Date: April 2-5, 2020

Venue: World Trade Center, Pasay City

Admission Fee: 100 pesos

<https://manilaautoshow.com>

[www.facebook.com/ManilaInternationalAutoShow](https://www.facebook.com/ManilaInternationalAutoShow)









**味** Taste **久しぶりに「肉骨茶」のよこび。**  
**Bak Kut Teh Brings Back Tasty**  
**Memories of Singapore**

**榮華肉骨茶 RONG HUA BAK KUT TEH**



ポークリブパخته (150g / 220 ペソ) は肉の塊 (かたまり) が 2 個入り。肉 250g 入り (320 ペソ) もある。スープはつぎ足してもらえます。副菜に豆腐湯葉味噌付け煮 (Braised Beancurd Skins/190 ペソ / 写真左上) もおすすめ。

**肉** 骨茶と書いてバクテー。この名前を聞けばシンガポールやマレーシアにいたことがある人なら、きっと懐かしく思うはず。骨付き豚肉を菜脯風スープで煮込んだ一品は、筆者がシンガポールにいた時は在住日本人がハマるローカル料理の一つだった。クラークキー MRT 駅前の行列ができる店、ハブロック通りのイセタンビルの店、バレスティア通り、リトルインディアのランゲン通り、ジューチャット通りの福建肉骨茶、バクテー発祥地マレーシアのクラン風バクテーを出す店など、各自に思い入れのあるバクテー専門店があった（シンガポール在住経験のある方、そうですね?）。

マニラに来てからバクテを見ることも、熱く語ることもなく数年が過ぎた2月上旬。首都圏タギグ市マッキンリーウエストにシンガポール発のバクテ専門店 Rong Hua Bak Kut Teh (榮華肉骨茶) が進出していると知った。1920年代創業の老舗でシンガポールでは人気店のようだ。この店のバクテはコショウの風味を効かせた薄茶色スープのいわゆる潮州(テオチュウ)スタイル。やわらかく煮込まれた肉は骨からスルリときれいにとれる。この店にはミースア(細い麺)や油条(揚げパン)、さらにシ

ンガポールの屋台などにある料理ツイーチャー (Tze Char) のメニューもそろっている。バクテーに欠かせない中国茶もある。マカティにあれば私はきっと通いつめるだろう。(K)

If you have been in Singapore or Malaysia, you are familiar with Bak Kut Teh, a soup dish with pork rib meat cooked in broth. Like myself, you may remember the names of areas where popular eateries specializing in Bak Kut Teh are located in Singapore; Clark Quay, Balestier Road, Havelock Road, Rangoon Road, Joo Chiat Road etc. As a big Bak Kut Teh fan, I have missed it since I moved to Manila so that I was so glad to find Rong Hua Bak Kut Teh in McKinley West, Taguig City. Rong Hua is a long- standing Buk Kut Teh restaurant in Singapore established in 1920s. At Rong Hua McKinley West, tenderly braised pork ribs in peppery taste soup brought back my find memories in Singapore. If you miss a taste of Singapore, Rong Hua will bring you back to the Lion City.

**フライドチキンに  
ご飯は「アリ」か？**



フィリピンにいたら避けて通れないのが、フライドチキンでご飯の組み合わせである。ファストフード店でチキンを注文すると、ほぼデフォルトでご飯もセットになって出てくる。

このフライドチキンにご飯という組み合わせは「アリ」か「ナシ」かというのは、日本人の中では意見が分かれるところである。

う。フィリピン人の同僚に聞くと、1960年代後半、KFCによってフライドチキン、ご飯、グレイビーソースというセットがフィリピンにもたらされたという。すでに50年、半世紀に渡って親しまれているのである。

ところ変われば食文化も変わる。日本の中華料理店でよくある餃子定食やラーメンとチャーハンのセットは、中国人にしてみたら主食と主食の組み合わせで変だという。キューバではご飯にバナナを添えるのが定番らしい。それに比べたら、フライドチキンにご飯というのはちゃんと肉とご飯なのだから「アリ」といえるのかもしれない。日本にも鳥から揚げ定食というのがあ。でも、やはりどこか違うような。

これも異文化理解の一步なのだと思います。いつか、フライドチキンとご飯を食べる。そしていつかどこかの国でフライドチキンを食べた時、何か物足りない……ご飯がない、と寂しく思う日が来るかもしれない。(K)

キューバの定番ライスとバナナ

※本欄は初出まにら新聞 2016 年 12 月 21 日号の記事を再編集したものです。



# エルミタ&マラテ ERMITA & MALATE MAP

## 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で賑わう。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



(GF)

## マニラ湾 Manila Bay

世界三大夕陽とされるサンセットが有名なマニラ湾。ロハス・ブルバード沿いのベイ・ウォークは散歩が楽しめるスポットなのだが、現在(2019年8月)、マニラ湾の浄化作業のためベイ・ウォークは立ち入りができなくなっている。



## マニラオーシャンパーク Manila Ocean Park

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 Rizal Park**  
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策がおすすめ。



## マニラオーシャンパーク Manila Ocean Park







#### マラテ教会 Malate Church

最近修復を終え、再びその荘厳な全容が見られるようになった。イスラム様式とバロック様式の要素を併せ持つデザインは創建時から変わらない。中央の祭壇に母子像が祀られ多くの母親たちが祈りを捧げに訪れる。



#### マニラ動物園 Manila Zoological & Botanical Garden

マニラ市営の動物園。規模は大きくはないが子供たちを楽しませるには十分。動物展示の他はボートに乗れる池や乗馬体験、遊具が揃ったプレイゾーンなど。入園料大人100ペソ(マニラ市民は割引あり)。



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

##### GF

Auntie Anne's  
Bad Bird  
Big Chill  
Bread Talk  
Burger King  
Cabalen  
Cafe Breton  
Cara Mia Cakes & Gelato  
Churreria La Lola  
Classic Savory  
Coco Ichibanya  
Congo Grille  
Costa Coffee  
Dairy Queen  
Dakasi  
Figaro  
Fiorgelato  
Goldilocks  
Gong Cha  
Greenwich  
Hainanese Delights  
Ippudo  
Italiani's  
Jamba Juice  
Kenny Rogers Roasters  
Krispy Kreme  
Kumori  
Kyochon  
Lugang Cafe  
Mai Wei Fang  
McDonald's  
Mr. Choi Kitchen  
Mr. Pizza  
Pablo Cheese Tarts  
Pepper Lunch

Pero-Peri Charcoal Chicken  
Pezzo  
Pizza Hut  
Pompoms  
Pound by Todd English  
Racks  
Ramen Nagi  
Razon's of Guagua  
Red Mango  
Red Ribbon Bakeshop  
Serenitea  
Soban K-Town Grill  
Soi  
St. Marc Cafe  
Starbucks  
Super Bowl of China  
TGI Fridays  
Tim Ho Wan  
Tokyo Milk Cheese Factory  
Tong Yang  
UCC Clockwork  
Unde Cheffy  
Yabu  
Yasu  
Zagu

##### 2F

Almon Marina  
Arya  
Bacolod Chicken Inasal  
Cafe Mary Grace  
Chatime  
Coffee Bean & Tea Leaf  
Conti's  
Crepes & Cream  
Cyma  
Hokkaido Ramen Bangaichi

Jack's Loft  
Pho Hoa  
Recipes  
Shakey's

##### 3F

Adobo Connection  
Ajisen Ramen  
Arroz Ecija  
Brooklyn's New York Pizza  
Brownies Unlimited  
Coconut Republic  
Gerry's Grill  
Grind and Tattle  
Gumbo  
Happy Lemon  
Healthy Shabu-Shabu  
House of Lasagna  
Jamaican Pattie  
Kim n' Chi  
Lydia's Lechon  
Paper Moon Cafe  
Pepi Cubano  
Pho Bac  
Plato Wraps  
Quickly  
Sbarro  
Teriyaki Boy  
The Old Spaghetti House  
The Shrimp Shack  
Yellow Cab Pizza Co.

##### 3F - FoodCourt

Bagnet Boy  
Davao Tuna Grill  
Hen Lin

Idang's Grille  
Kamay Kainan  
Mr. Pares  
Pita Stop Shawarma  
Potato Corner  
Steak Escape

##### 4F

Balai Marina  
Bill's Bear Cafe  
BonChon Chicken  
Chowking  
Don's Original Spanish Churros  
Famous Belgian Waffles  
FIC  
Fros Tea  
Jollibee  
Karate Kid  
KFC  
Kuya J  
Lydia's Lechon  
Max's Restaurant  
New Bombay  
Pancake House  
Potato Giant  
Portdog YummyYes Delights  
Ta Ke Ho Me  
Taters  
The Aristocrat  
Turks  
Wendy's  
Yakimix

##### Midtown Wing

The Dessert Kitchen

#### 中華街

世界最古の中華街ともいわれるマニラビノンド地区。多くの飲食店や雑貨店、宝飾店などが軒を連ねる。



#### エリアマップ Area Map



#### 地図記号

レストラン	食料品店	薬局
喫茶店	本屋	ペット・クリニック
ケーキ・パン屋	モール	病院
アイスクリーム店	バー	歯科医院
ドリンクショップ	カラオケ	公園
スパ	旅行代理店	バス・ジープ停
ジム	ホテル	警察所
サロン	学校	観光スポット
銀行	庁舎	ジョーニス・ヘルプデスク

味  
Taste

## 未知の料理に出会う可能性大の店 Explore Undiscovered Ethnic Cuisine in Burgos

### Ziggurat Cuisine

気付けばマニラでの食事が和食、フィリピン料理、中華、時々イタリアン、韓国料理をぐるぐる回るようにパターン化している。たまには普段とは全く違う料理を楽しみたいと思い行ってみたのが、ブルゴスのジガラット (Ziggurat Cuisine)。インド、地中海、アフリカ、中東料理のレストランである。マカティ通りを背にP.ブルゴス通りを進み、左手に伸びるダーバン通りを少し入ったところ、その名もチグリス (Tigris) 通りとユーフラ



コードジボワールのレモングラスとオクラ入りライスと、インド西海岸ゴアのピンクカレー。ピンク色なのかと期待したが、違った。Ivorian Lemongrass and Okra Rice and Goan (an Indian state) Pink Curry

テス (Euphrates) 通りが合流する角にある。よって店名は古代メソポタミアの聖なる塔を意味するジガラットなのだろう。

メニューには細かい字でびっしりと料理が記載されている。米・穀物類だけでもヨルダン、イラン、イラク、レバノン、インド、スリランカ、アフガニスタン、トルコ、ギリシャ、モロッコ、リベリア、ナイジェリア、コートジボワール、エチオピア、シリア、イエメン、シエラレオネなど、国名を冠したメニューがズラリ。初めて聞く食べ物だが、メニューに食材も書いてあるので安心ではある(初耳の食材もあるけれど)。

何にしようかと迷ったが、ちょうどカルロス・ゴーン被告の逃亡先として注目されているレバノンのライスと、ガーナの魚シチュー、ドリンクに甘口ラッシーを注文した。レバノンライスは細長い米にカルダモン、チリなどのスパイス、イノンド (ディル)



レバノンライスとガーナの魚シチュー。魚の形のボウルがキュート。Lebanese Rice and Ghanaian Fish Stew. Middle Eastern rice meets African stew.

の種入り。香ばしく、パラパラの食感である。ガーナの魚シチューはオクラ、カボチャ、魚(ティラピアか?ナマスか?)が煮込まれ、エスニックカレーのような辛さの中に、だしのような風味もほんのり感じられる。これらがレバノンとガーナの本物の味かどうかは、私はどちらも行ったことがないのでわからない。しかし、初めて出会った珍しいメニューを楽しめたことは確かである。皆さんもこの店に来て、未知のメニューに挑戦してみてはいかがだろうか。(T)

Craving for something different after trying foreign cuisines such as Japanese, Chinese, Italian, Korean food etc.? Here's a good choice, Ziggurat Cuisine located in Burgos. Ziggurat

offers Indian, Mediterranean, African and Middle Eastern cuisines. Looking at the menu, you find an enormous variety of food. For instance, in Rice and Grain section, over 20 kinds of rice dishes are listed; Jordanian, Lebanese, Turkish, Moroccan, Ethiopian Greek and many more. I enjoyed fragrance and chili-hot Lebanese Rice and Ghanaian Fish Stew. Start food adventure at Ziggurat to surprise and satisfy your taste buds!



#### Ziggurat Cuisine

Business Hours  
8am-4am  
Fri - Sat. 24 Hours





**和食 みのり亭**  
**MINORI-TEI**  
JAPANESE RESTAURANT

銀だら照り焼き

鍋焼うどん

握り寿司 (12貫)

**GINDARA TERIYAKI**  
GRILLED COD FISH IN TERIYAKI SAUCE

**12 KINDS SUSHI**  
ASSORTED 12 KINDS OF NIGIRI SUSHI

**NABEYAKI UDON**  
SAVORY UDON WITH TEMPURA AND VEGETABLES IN A HOT POT

**CRAZY MAKI**  
CRUNCHY ROLL WITH MANGO CUCUMBER, CRAB STICK TOPPED WITH CRAB MAYO IN TERIYAKI SAUCE

First Philippine Industrial Park (FPIP) along R.S. Diaz Avenue in Barangay Sta. Anastacia, Sto. Tomas, Batangas.  
Contact No. (043)405-5001 0917-521-6797



クレージー巻き



**LES PALETS de LA MÈRE POULARD**  
PUR BEURRE  
Butter-French Shortbreads



**LES SABLES de LA MÈRE POULARD**  
PUR BEURRE  
Pure Butter Biscuits

**LES PALETS de LA MÈRE POULARD**  
Lemon French Shortbreads

**LES SABLES de LA MÈRE POULARD**  
Apple-Caramel French Cookies

フランスの世界遺産「モンサンミッシェル」で人々に愛され続けている  
老舗レストランの料理をご堪能ください。

  
**LA MÈRE POULARD**  
1888

Open Daily: From 10:00am ~ 10:00pm  
Unit 172-173 Upper Ground Floor, SM Aura Premier, McKinley Parkway,  
Bonifacio Global City, Taguig City  
T/ 63.2.8838.1238 M/ 63.917.580.0137 E/ info.lamerepoulardph@gmail.com  
**LAMEREPOULARD.COM**   **LAMEREPOULARDPH** **#LAMEREPOULARDPH**