

フィリピン政府観光省認定

EXPERIENCE THE
PHILIPPINES

フィリピンをもっと知ってもっと楽しむ

naviManila



無料

FREE

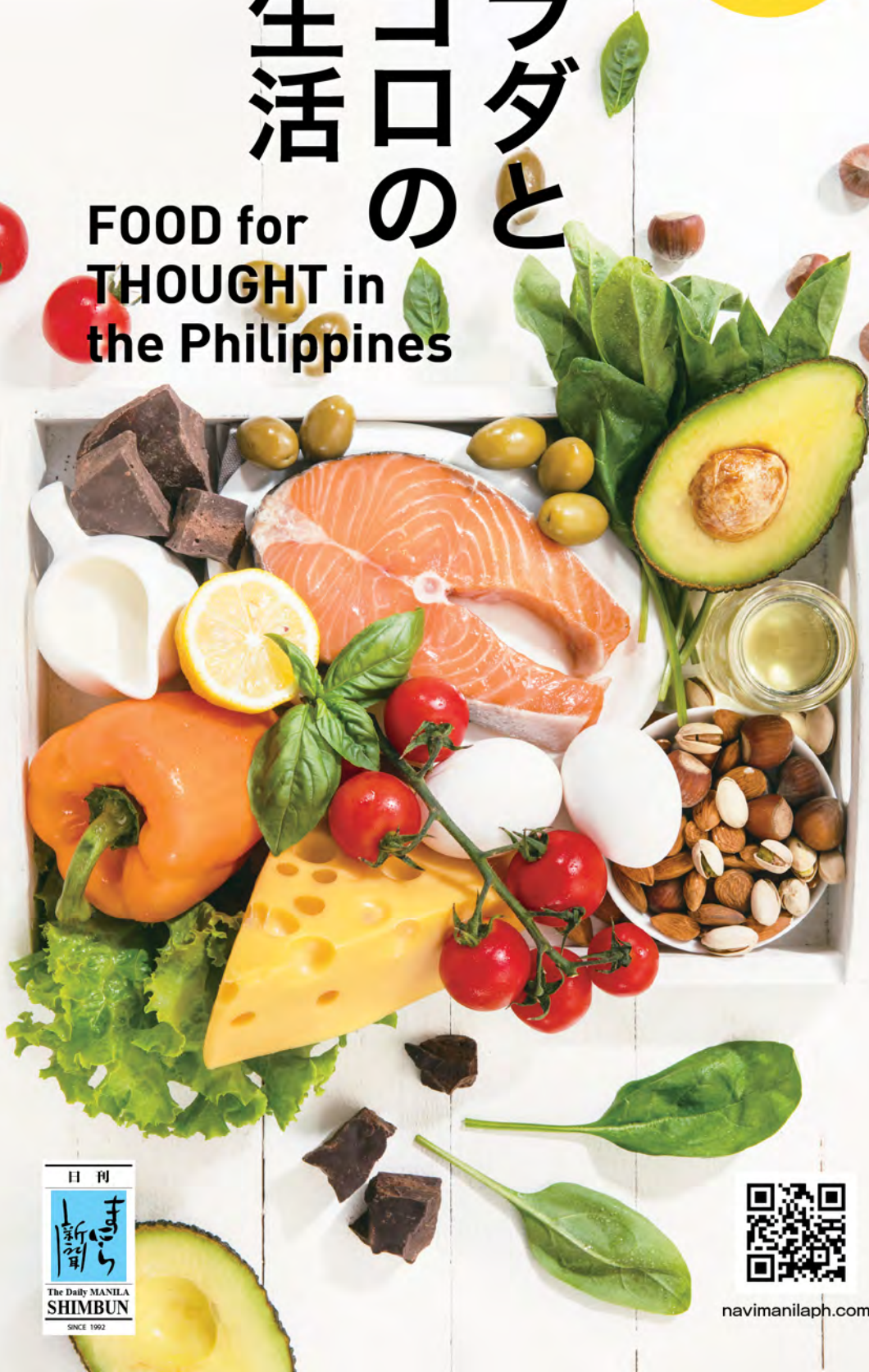
ご自由にお持ち帰りください。

毎月第1日曜日発行

November
2021
Vol.83

カラダと ココロの 食生活

FOOD for
THOUGHT in
the Philippines



日刊



The Daily MANILA
SHIMBUN

SINCE 1992



navimanilaph.com



SÄNTIS
Delicatessen

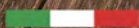


TOSO

Naturale, leggera, del bene

INDULGE YOURSELF WITH TOSO SPARKLING WINE

THE PERFECT WINE
EVERYTIME.



PRODUCT OF ITALY



Like and follow us on

**I'm
Angus**

STEAK HOUSE

The only steak experience you need

The best and finest beef in town.



For reservation please contact us at:
Tel No. 8892-5852 • Tel No. 0956-135-4213



Like and follow us on



日刊まにら新聞
The Daily MANILA
SHIMBUN
SINCE 1992

Stepping Up @ 30

『日刊まにら新聞』 完全デジタル化。

1992年5月の創刊以来、皆様にご愛読いただいております『日刊まにら新聞』は、2022年1月より完全デジタル化し、総合オンラインメディアとして生まれ変わります。「まにら新聞ウェブ」のいっそうの充実を図り、フィリピンでのビジネス、暮らしに役立つ情報をお届けいたします。創刊30年を迎える2022年、進化する『日刊まにら新聞』にご期待ください。



www.manila-shimbun.com

お問い合わせ

Call: +632.8807.8918 | +632.8551.8238

SMS: 0917-639-6983 | 0917-5949764



The Daily Manila Shimbun
2/F, SDivision Bldg., 928 A. Arnaiz Ave.,
Makati City, 1223 Philippines



カラダとココロの食生活

- 4 フィリピンでベジタリアン。
- 10 「偏食主義者」が
話題のプラントベースフードを食べてみた。
- 12 栄養学の専門家に聞く。
あらゆる食物が体のためになる。
- 16 沖縄フードフェスティバル + 琉球泡盛
品評会、マカティで開催！
- 18 フィリピン・ワールド 第57回 発音 Bigkas
- 20 摩訶ふいりびん
手羽先の聖地マカティ!? チキンウイング食べ放題
- 22 #まにら散歩
中華街で絶対食べたい! 「上海煎包」の肉まん
- 24 東京の魚をマニラで堪能!
東京アイランス・シーフード・フェア
- 26 北の町バギオから コーディリエラ博物館
- 28 セブ通信 セブにおけるパンの進化
- 30 ナビマニチャンネル 11月の動画ラインナップ
- 32 Staff Diary @928

ナビマニラ配布場所リスト



◎「ナビマニラ」「日刊まにら新聞」への
広告掲載、店舗・会社での「ナビマニラ」
配布設置について

(02) 8551-8238 / 8807-8918
ads@manilashimbun.com (日本語)

◎記事について

(02) 8551-8238
contact@navimanilaph.com (日本語)

ナビマニラウェブサイト
www.navimanilaph.com



ナビマニチャンネル



日刊まにら新聞ウェブサイト
www.manila-shimbun.com



2021年11月7日発行
日刊まにら新聞 The Daily Manila Shimbun



2F, 928 Arnaiz Avenue, Makati City

●本誌記事の無断転載を禁じます。●本誌掲載の内容は取材時点のものであり、予告なく変更されている場合があります。●本誌掲載内容による損害、トラブル等については当社は責任を負いません。

生徒募集

まにら新聞監修

日本語Eラーニング 国語・作文教室

10月から新学年が始まりました

2020年11月に開校した教室が第2学年を迎えました。日本の学校教科書を用いたオンライン授業を、フィリピンおよび海外在住の小中学生に提供しています。詳しくはホームページをご覧ください。www.manila-shimbun.com/info/school.html

▽クラスと授業時間

授業コマ数:1コマ50分、国語:週3コマ 作文:週2コマ 月4回まで

	クラス名称	クラスレベル	授 業 時 間
国語	J2	中学上級レベル	毎週土曜日9:30am~12:30pm
	J1	中学初級レベル	
	E3	小学上級レベル	
	E2	小学中級レベル	
	E1	小学初級レベル	
国語	B (入門)	日本語初心者	毎週土曜日9:30am~12:30pm
作文	作文	日本の中高大学受験向け	お問い合わせください。

【授業料】

入学金：
3,000ペソ (6,600円)
※教材代含む
月 謝：
(1) 国語教室：
6,000ペソ/月 (13,200円)
(2) 作文教室：
8,000ペソ/月 (17,600円)
※きょうだいで受講の場合
月謝は各2割引となります。



問い合わせ・連絡先 日刊まにら新聞編集部

浅井敢次郎 asai@manilashimbun.com

または  @manilashimbunkokugoschool



高校クラス開設予定

高校生のお子様を持つ保護者様、
お問い合わせください。

読者アンケート

Answer the Navi Manila Reader Survey
and

Get a Chance to Win a
SNAILWHITE WHIPP SOAP

「ナビマニラ」11月号（Vol.83）を手にとっていただき、
ありがとうございます。よりよい誌面制作のため、
アンケートにご協力をお願いいたします。
アンケートは右のQRコードをスキャンして回答、
または下記の通りEメールでもご回答いただけます。

懸賞付き!!

Scan the QR Code and answer the Navi Manila Reader Survey by 22 November 2021.

Five lucky winners get a SNAILWHITE WHIPP SOAP.

The winners will be notified via email by 1 December, 2021. Please read the disclaimer in the questionnaire form before answering the questions.



SNAILWHITE
ホイップソープ
が当たる!

アンケートに回答いただいた方の中から、抽選で
5名様に、話題のスネイルホワイトホイップソー
プをプレゼント!



【Eメールでの回答・応募】

Q1.「ナビマニラ11月号（Vol.83）」をどこで入手されましたか。「まにら新聞」購読者で新聞同封で入手された場合は、「新聞同封」と記載してください。

Q2.今月号でおもしろかった記事を挙げてください。（複数回答可）

Q3.どんな企画内容の記事を読みたいですか。

Q4.「ナビマニラ」について何でも率直な感想をお願いします。

上記質問の回答と、①お名前（日本語、英語）②ご住所（英語）③年齢（〇歳代前半/後半）を記載のうえ、Eメール件名を「ナビマニラ11月号アンケート」として
contact@navimanilaph.com までお送りください。

アンケート締め切り 2021年11月22日(月)

※厳正な抽選を行い、当選者の方には12月1日までにEメールにてお知らせします。※賞品の発送先はフィリピン国内に限ります。※アンケートへの回答により情報のご提供に同意いただいたことといたします。提供いただいた情報は当社が管理し、誌面制作および景品の発送にのみ使用いたします。

FOOD for THOUGHT in the Philippines カラダとココロの食生活

「あなたは、自分が食べたものそのものである」。すなわち、いかに食生活が大事かを意味する英語のことわざを聞いたことはありませんか。食事はおいしいものを食べる楽しみだけでなく、やはり体や心への影響も考えて食べることも大切。ナビマニラは、今注目を集める菜食を実践する人たち、そして栄養の専門家に話を聞きました。フィリピンでの自分の食生活に、きっとあなたも変化を取り入れたいくなります！

You are what you eat. Have you ever heard of this saying? Eating is an essential habit to make healthy body and mind as well as a pleasure. Navi Manila interviews vegetarians and a food and nutrition expert. Let's review your eating habit.

フィリピンでベジタリアン。 LIVING AS A VEGETARIAN IN THE PHILIPPINES

野菜の影が薄いイメージのフィリピンの食生活。しかし、最近マニラで植物性原料の「プラントベース」食品をよく見るようになりました。菜食は最新のフードトレンドなのかも？すでに長年に渡って菜食を実践している人たちに聞きました。

Plant-based food seems booming in Manila. Is being a Vegetarian the latest food trend? There are people who practice vegetarianism for a long time in their life. What drives them to be a vegetarian?

ビーガンになるのは倫理観。 完全菜食料理の可能性に挑む

Who Says Vegan Food is Just a Boring Salad?
Green Bar Breaks Such Prejudice

Photos courtesy of Ms. Jaderani Santos

私の家族は全員ベジタリアンで、私も生まれながらのベジタリアン。そして7年前に妹と一っしょにビーガンになりました。

当時フェイスブックのコミュニティ「マニラビーガン」には約6000人のメンバーがいて、私は食べておいしく、幸せを感じるコンフォート・フードをビーガンで提供したいと思い、レストラン「グリーンバー」を開きました。ビーガン料理＝サラダだけのつまらない料理というイメージを壊したかったんです。昔からみんなに親しまれてきたコンフォート・フードのビーガ

ン版に挑戦するのはやりがいがあります。それはもう試作、試作、試作の連続。子どもの頃から食べている料理や旅先で出会ったメニューからインスピレーションを得て、数々のビーガン料理メニューをつくってきました。どんな料理だってビーガンにしてみたいと思いますし、挑戦するのが好きなんです。そして、ビーガン料理は食感が大事というのが私の持論です。

世界的な問題とビーガン

前述のマニラビーガンのメンバーは、現在5万人を超えてい

ます。この5年でフィリピンではベジタリアンとしてのライフスタイルを選ぶ人が急速に増えていると感じます。特に若い世代は、動物福祉や環境といった国際的な問題に敏感。倫理の面からビーガンに注目しています。今後もビーガンはフィリピンだけでなく、世界的にもっと浸透していくでしょう。それは、プラントベース食品の製造会社や、それらを提供するレストランが増えていることからわかります。

ちなみにビーガンは酒を飲みます。グリーンバーで提供しているワインやビールはすべて植



ピザ、タコス、ワイン……ビーガンでなくても楽しめるグリーンバーの料理。
Margherita Flatbread, Taco, wine... not only vegans but also non-vegans enjoy Green Bar's vegan menus.



フラウタ(左) とパンケーキ。「常にわくわくするようなメニューをお届けするのがモットーです。毎朝8時から10時に朝食スペシャルを提供中。フラウタはビーガンエッグ、ビスケット、グレイビーがぎっしり。すべて当店の自家製です」 Breakfast Flautas (left) and Fancy Pancakes (right)
'We are constantly trying to improve and create new and exciting dishes. Currently we have a Breakfast Special every day from 8am-10am which features things like Breakfast Flautas filled with a vegan egg and Biscuits and Gravy. We make everything in house.'

物ベースですし、ビーガンにピッタリ。ビーガンになるのは健康のためというよりも、倫理観なんです。

GLOBAL ISSUES AND VEGANISM

My family are all vegetarians, and I am a born vegetarian. About seven years ago my sister Sarada and I decided to go vegan.

At that time a local Facebook group, Manila Vegans, had around 6,000 members. We wanted to create vegan versions of comfort food to help break the notion that vegan food was boring or just salads. We like to try a veganize traditional comfort food. We experiment a lot! Our menus come from our childhood and travel experiences. We can try to veganize any

food and we certainly enjoy the challenge. Recreating vegan versions are more about texture in my opinion.

Previously mentioned Manila Vegans has now over 50,000 members. In the last five years the vegan population has grown dramatically. The younger generation has become more focused on vegan activism and the ethical argument for veganism since they are more aware of the animal welfare and global environmental issues. I do think the popularity of vegan / plant-based food is growing, not just in the Philippines, but worldwide. You can see this in the many new restaurants offering vegan options and companies making plant-based products.

Vegans can drink alcohol; all our wines and beer are plant based and suitable for vegans. Veganism isn't about health so much as it is about the ethics.



ジェデラニ・サントスさん (右)、サラダ・サントスさん (左)

ビーガンレストラン「グリーンバー」経営。「マカティ市レガスピ・ビレッジで、地域猫の世話と里親探しのボランティアもしています」

**Ms. Jaderani Santos (right),
Ms. Sarada Santos (left)**

Restaurateur of Green Bar, a vegan restaurant, Legaspi Village, Makati City. 'In my free time I volunteer to feed, rescue, adopt out and care for the community cats at Legaspi Village with other volunteers.'



ORGANIC

オーガニック野菜の普及をめざし 菜食中心の食生活を実践

Promoting Organic Vegetables
Going Vegetarian Brings Benefits

化学肥料、殺虫剤、除草剤などを使わないオーガニック農法に取り組み、普及に努めてきました。現在農園ではヤーコンとコーヒを育てています。休業中ですが、カフェではオーガニック野菜を使ったメニューを提供し、玄米ベジチャーハン、ベジ焼きそば、ベジチヂミ、ケールピタパン、玄米パンとルバーブジャムのパニーニ、生春巻き、野菜のティラミス、タポイ（地元の甘酒）と野菜のアイスクリームなど約20種類ほどありました。今はケールピタパン、野菜と玄米使用の食パン、ジャム、ビーガンキムチなど約15種類を製造販売しています。

フィリピンでのオーガニック食品への注目度は年々高まり、政府は有機農家に優遇措置を与えるなど支援に力を入れています。しかし、農家の高齢化や人手不足の問題にも直面しています。そうした中、私のカフェではオーガニック農業を消費者に体験し理解してもらう「ファームボランティア」イベントや、農家にオーガニック野菜の知識を深めてもらう料理教室などを開催してきました。オーガニック野菜の消費者は、以前は病気になって医師に勧められた方が多かったのですが、最近はいろいろな方が買うようになったと思います。

玄米菜食で味覚が敏感に

私はカフェ運営開始時から11年玄米菜食を続けています。オーガニック野菜の普及をめざし、肉なしで野菜メインの食生活を自ら実践しようと始めました。厳格な菜食者ではないので、外食時は普通のメニューを楽しむこともあります。

玄米菜食で体調への問題を感じたことはなく、逆に出張等で玄米菜食の生活ができず体調を崩したことがあります。玄米菜食実践の結果として、味覚や嗅覚が敏感になったように感じます。食品添加物、化学調味料に



ファームボランティアでのランチは
もちろんオーガニック野菜のベジ
タリアンメニュー。

A wide variety of vegetarian menus
at a farm volunteer event



「より持続可能なコーヒー農園の運営のため、副産物利用の加工品に力を入れたい。コーヒーパルプのワイン(写真)のほか、カスカラティー、コーヒーフラワーを用いたパン、コーヒーリーフティー、またコーヒーリーフティーを使ったKOMBUCHA ビネガー、コーヒー石鹸、クリームなど商品を充実させていきます」

'I would like to develop products made from by-products of coffee processing, such as coffee pulp wine, coffee flower bread, coffee leaf tea, coffee soap etc.'



オーガニック野菜を使ったランチ
Lunch meal cooked with organic vegetables

は違和感を覚え、体が拒否反応を示すようになりました。

11年間、病気になったことはありません。年に数回風邪をひく程度で回復後は体調良好で風邪によって身心がリセットされているようです。以前より自分の体調を良く理解できるようになったと思いますね。

VEGETARIAN DIET DEVELOPS PALATE

I grow arabica coffee and yacon organically without using chemical fertilizers and pesticides. I used to serve about 20 different types of dishes with organic vegetables at the café which is temporary closed. About 15 types of

processed foods and breads are now available on made-to-order basis, such as pita bread with organic kale, brown rice loaf bread, organic lemon marmalade, vegan kimchi etc.

People's Interest in organic food has grown remarkably in the Philippines. However, organic farmers encounter labor shortage while the government gives various supports to them. I coordinated events to invite farm volunteers to help the farmers.

Previously majority of organic product consumers were those who had severe diseases and consulted to eat organic foods by a doctor. However, organic foods

have become popular among people with diverse backgrounds lately.

I have been a vegetarian since I opened the café for almost 11 years. However, I am not a strict vegetarian so I enjoy non vegetarian menus sometimes when dining out. I have become more sensitive to the taste and smell of food, and additives, preservatives, and artificial flavors as well. I sometimes feel dizzy after having the food has those additives. I have been healthy for the last 11 years. I realize that vegetarian diet helps me to understand my health condition better.

Photos courtesy of Ms. Masako Okada



岡田昌子さん(写真右から2人目)

Kape Bantay Coffee Farm, Cafe and Lab 代表。千葉県出身。日本大学農獣医学部林学科造林・風致学専攻卒業。ベンゲット州立大学地域開発学科修士課程修了。2011年からルソン島北部ラ・トリニダでオーガニック農法に取り組み、オーガニックカフェを運営。現在はカフェを休業し、事前注文でコーヒー農園を本格的に始動中。事前注文で週2回、コーヒー豆、パン、加工品を販売。

Ms. Masako Okada (second from right)

Kape Bantay Coffee Farm, Cafe and Lab. Masako is originally from Chiba, Japan, graduated Bachelor of Science in Forestry at Nihon University and earned a Master's degree in Community Development at Benguet State University. She set a local organic café in 2011 to showcase sustainable life style and to promote organic farming. Kape Bantay Coffee Farm, Cafe and Lab currently offers roasted coffee beans, breads and other processed products on made-to-order basis.



Jain Cuisine

微生物の生命も配慮する。 インド・ジャイナ教の食事

Jain Cuisine: Considerate to
Every Living Thing Including Microorganisms

私たちの食生活は、ジャイナ教に基づくジャインフードです。ジャイナ教は、5000年の歴史を持つインドでも最も古い宗教の一つで、不殺生、非絶対主義、非所有が3つの柱となっています。すなわちあらゆるものに対して非暴力であること、カルマ（業、因果応報）の教えがあり、生きるものにできるだけ害を与

えないことを徹底しています。ジャイナ教の僧や敬虔な信者は、大気中の微生物を吸い込んでしまわないように白い布で口を覆うほどです。

土中の虫や微生物を殺さないように

食べるものに関してもその教

義に基づいて肉、魚、卵と食べることは禁じられ、菜食です。いも、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ビートといった根菜類も使いません。なぜなら、根菜は土から掘り起こす際に、土の中の虫や微生物を殺してしまう恐れがあるからです。乳製品のヨーグルトやカッテージチーズ、バターは食べます。主食は、小



ひよこ豆の粉を蒸してつくる
ケーキ、カマンドークラ。
Khaman Dhokla, a yellow
steamed cake made from
chick pea flour.



30種類以上のジャインフードが並ぶ食卓。食材に制限があることを感じさせず、見た目もカラフルで食欲をそそる。
Over 30 kinds of Jain dishes. They look so appetizing despite the fact some ingredients are forbidden.

麦でつくった自家製のチャパティというフラットブレッド、米、野菜、豆果からつくるカレーです。

インドには、さまざまな食文化があります。ジャインフードもインドの多様な食文化の一つ。インド料理店ではベジタリアンのメニューも用意されているのが一般的で、頼めばジャインフードをアレンジしてもらえます。マニラでは今のところ、ジャインフードを提供する店は、私たちが知る限りありません。外食する時は、インド料理店でベジタリアンメニューを注文します。

HARVESTING ROOT VEGETABLES MAY KILL LIVES IN SOIL

Jainism, traditionally known as Jain Dharma, is an ancient Indian religion of which the tradi-

tion holds to have lived millions of years ago and documented history of 5000 years. *Ahimsā* (non-violence), *Anekāntavāda* (non-absolutism), and *Aparigraha* (non-attachment) are the 3 pillars of Jainism. Karma and non-violence are the profound fundamental principles and Jains believe in no harm to any form of life, in fact Jain monks and devout followers cover their mouths with folded white cloth as a practice of Ahimsa to avoid swallowing and killing microorganisms in the air.

Going by the principle of Jainism, Jain food excludes any meat, fish, eggs and even root vegetables such as potatoes, onions, carrots, beetroots, and garlics since uprooting these vegetables out of the ground may kill insects and microorgan-

isms in the soil. Dairy products like yogurt, cottage cheese and butter are allowed. Staple food is home cooked wheat flat bread called chapati, vegetables, rice and curries made of legumes. It's a completely vegetarian food curated by and following Jainism principle.

India has diverse and wide variety of cuisines. Jain food is one of India's diverse food cultures. Local Indian food restaurants usually serve vegetarian menus and have option to have it prepared following Jain preference. As far as we know, there are no restaurants serving Jain food in Manila. When dining out at an Indian food restaurant, we order vegetarian menus.

Photos courtesy of Mr. Niral Damani



ニラル・ダマニさん

インド・ムンバイ出身。2019年に来比。奥様のニシャさん、11歳のクリシャさんと一緒にタギッグ市 BGC 在住。写真はインド北部カシミールにて撮影。

「実は去年、日本で花見、相撲観戦、忍者に会って楽しむ予定でしたが、コロナ禍で行けなくなっていました。機会があれば必ず行きたいです」。

Mr. Niral Damani

Originally from Mumbai, India currently working as a CFO for Sodexo B&RS Philippines Inc. resides in the BGC, Taguig City since 2019 with his wife Nisha and 11-year-old daughter, Krishnaa.

「We were supposed to visit Japan and enjoy viewing cherry blossoms, sumo wrestling, ninja, etc. but could not travel due to the pandemic. We are sure to go to Japan when we get the opportunity」

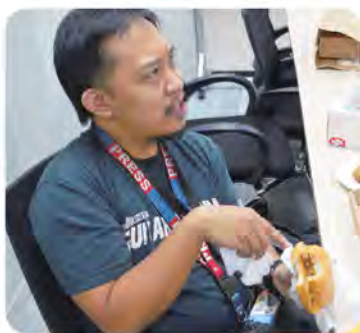
「偏食主義者」が話題の プラントベースフードを 食べてみた。

A Picky Filipino Goes **Vegetarian**

Is this a job or ...?

「5歳の時から野菜を食べていない」という筋金入りの野菜嫌いで肉食中心の偏食主義者ショーン（ナビマニラ&ナビマニチャンネル撮影担当/32歳/マニラ出身）。野菜アレルギーなどはなく、ただの食わず嫌いということなので、今話題の植物由来原料で作られたプラントベース食品を食べてもらうことにしました。「これ、仕事ですか？ パワハラですか？」（ショーン談）

'I haven't eaten vegetables for 27 years', says Sean Aleta, a Navi Manila and NaviMani Channel photographer from Manila. He is not allergic to vegetables but does not like vegetables at all. What if Sean the die-hard carnivore eats plant-based foods? Sean trembled, 'Is this a job or a torture for me?'



1



セブンイレブンの プラントベース・バーガー 7-Eleven Plant Based Burger

最近、マカティのセブンイレブンで見つけたプラントベースバーガー。パティは大豆から作られているようです。原材料の表示を見てみると、パンやドレッシングに卵という記載があるので、厳格なビーガンバーガーというわけではないようです。

バーガーパティはまさに本物の肉のよう。暗闇で食べてプラントベースだと言われなかったら、わからないかも。私的にはレタスが入っているのが困りますね。

Burger patty tastes as if it's a real meat patty. No lettuce for me, please.

2

セブンイレブンの プラントベース・バーガーステーキ 7-Eleven Plant Based Burger Steak

セブンイレブンにプラントベースバーガーと一緒に登場したプラントベースのバーガーステーキ。原料は大豆です。バーガーステーキはジョリビーなどにもありますが、ハンバーグステーキと違って、ハンバーガー用のパティだからバーガーステーキ？

普通の肉のバーガーステーキとは違うなと思いますが、かといって野菜っぽい感じもしませんね。なんといったらいいか……。グレイビーがおいしい。私的にはマッシュルームがたくさん入りすぎですけど。

It's obviously different from ordinary burger steak. But it does not taste like a vegetable. Gravy sauce is so nice. No mushrooms for me, please.



3

グリーンバーの チクンウイングズ Green Bar Chickun Wings

ビーガンレストラン、グリーンバー(P.4-5参照)のチキンウイングならぬチクンウイングという名の豆腐ウイング。精進料理のがんもどきのように、豆腐は鳥肉に化けやすいのでしょうか。



これはおいしい。好きです。私でも安心して食べることができるベジタリアン料理。中国料理店にあるスタッフ豆腐(Stuffed Tofu)が好きなんですけど、それに近いものがあります。クリーミーなドレッシングによく合います。

Masarap! I love it! I am glad to find a vegan food I enjoy. It's like my favorite stuffed tofu at a Chinese restaurant.

Let me tell ya...

これからプラントベースの食べ物がどんどん増えてきて、いつか本物の肉を食べることができなくなってしまう? そうならないことを願います。私はこれからおそらく野菜を好んで食べることはなく、肉食、偏食主義であり続けます。それにしてもどうして私は偏食と言われるのでしょうか? ベジタリアンの人たちだって肉を食べないなら、偏食じゃないですか?

I know plant-based food are getting popular and popular in the world. I hope plant-based food will not drive away real meat in the future. I don't think I will eat vegetables. I don't understand why I am called a picky eater and my eating habit is unbalanced diet. In my opinion, vegetarians, who don't eat meat, are picky eaters, too?

OH My Gosh...!



4

グリーンバーの クリームケールフラットブレッド Green Bar Cream Kale Flatbread

完全菜食のビーガンでピザのような料理がしてくれるとは! グリーンバーではクラスト、チーズ、ソーセージ、クリームソースもすべて自家製。ビーガンはもちろん、そうじゃない人もいっしょに楽しめます。



チーズと薄いクラストがおいしい。どんな料理でもビーガンとして再現できるものなのですね。このグリーンの野菜とトマトがなかったらもっといいのに。

I am surprised to see any food can be recreated into vegan menus. Cheese and thin crust are delicious.



あらゆる食物が 体のためになる。 Every Food is Vital.

「体にいい食物」と聞くと、やはり注目したくなるもの。日本で「体にいい」とテレビで紹介されるやいなや、その食物があつという間に売り切れてしまったという話を聞いたことはありませんか？ 果たして体にいい食物とは何なのか。登録栄養士であり、フィリピンの病院で栄養学の専門家として勤務経験を持つジョイさんに聞きました。

The word 'healthy food' attracts people's attention. If we hear some food prevents Covid19 infection, many people must rush to a supermarket. What is healthy food? Navi Manila interviews Ms. Joy P. Wilwayco- Ty, Registered Nutritionist Dietitian about food and nutrients.



ジョイP・ウィルワイコ・ティさん

登録栄養士。マカティメディカルセンター、マニラドクターズ病院、マニラセントラル大学病院で栄養士、栄養学専門家として勤務後、2017年より台湾・台北市在住。マニラ出身。サントトマス大学卒。「4歳と2歳の息子の子育てに忙しい中、中国語習得に奮闘しています」

Joy P. Wilwayco- Ty, RND

A Registered Nutritionist Dietitian, Joy was born in Manila and earned her Bachelor of Science in Nutrition and Dietetics from the University of Santo Tomas. Joy worked at Makati Medical Center, Manila Doctors Hospital, and Manila Central University Hospital. She has resided in Taoyuan, Taiwan since 2017 and striving to learn Mandarin while taking care of 4 -year-old and 2-year-old sons.

“スーパーフード”って何？

最近、メディアでは栄養価が高い食物を「スーパーフード」と呼んでいるようですが、栄養士、栄養学の専門家としては、そのような言葉を使うことは勧めません。私たちが健やかな生活を送るのに役立ち、身体にとって重要な食べ物は、「ヘルシーで栄養に富んだ食べ物」と呼びます。あらゆる食物が重要であり、その栄養は私たちの体に有益な働きをします。エネルギー供給、筋肉の増強や修復、身体機能の正常化を担う食べ物があり、免疫など体の機能に働くビタミンやミネラルを含む食べ物がある。毎日偏りなく、

バラエティに富んだ食物を食べることが、健康につながるのです。また、食べる量、食事の時間、回数が適切であることも大切。どんな食物、栄養も少なすぎたり、多く摂取しすぎたりしても体には良くありません。

WHAT'S 'SUPER FOOD'?

Nowadays, many media would claim certain food items as "Superfood". But as a Nutritionist - Dietitian, I discourage the use of the word 'superfood' as this might be misleading. Each food is vital and the nutrients it provides contribute to one's health and well-being. I prefer to use



メディア等で「スーパーフード」と呼ばれるチアシードはメキシコなどで栽培されるシソ科植物の食用の種。
Chia Seeds are often called 'Super Food'

成長と元気の源となる

Grow Foods

help your body
GROW and be strong.



活力となる

GO Foods

help you GO and be
active.



健康な身体をつくる

Glow Foods

help you GLOW and
look healthy.



Based on "Pinggang Pinoy"
(Filipino Plate): Food and Nutri-
tion Research Institute (FNRI)
of the Department of Science
and Technology (DOST)

健康食の基本3つのグループ 3 Basic Food Groups

the terms "healthy" or "nutritious" in identifying food items that help make a person healthy. The nutrients from each food group provide energy, and muscle growth, they repair cells and regulates body functions. Healthy foods also provide vitamin and minerals for the body's performance and include boosting the immune system. The variety of foods in our daily consumption makes body healthy.

健康食の基本 3つのグループ

フィリピン科学技術省食物栄養研究所は、健康食を選ぶ際の基本の3つのグループを挙げています。

GOフード: 身体にエネルギーを供給する食物群。パン、パスタ、米、穀類、シリアル、じゃがいもやさつまいもなど、炭水化物を豊富に含む食物。また、油脂のオイル、バター、マーガリンもGOフードに含まれます。

GROWフード: 身体をつくる食物群。肉、魚、海産物、鳥肉、卵、豆類、ミルク、チーズなど、たんぱく質を多く含む食物。

GLOWフード: 体調を整える食物群。ビタミンとミネラルが豊富なフルーツや野菜は、毎日異なる色のものを食べるのがおすすめ。ビタミンCを含むトマト、赤ピーマン、いちご、りんご、ビタミンAを含むにんじん、パイナップル、かぼちゃ、マンゴ、バナナ、鉄分とカルシウムを含む空心菜、チンゲン菜、カモテリープス、キャベツ、にがうり、なす、ぶどうなど。

GO, GROW, AND GLOW THREE BASIC FOOD GROUPS

The Food and Nutrition Research Institute of the Department of Science and Technology provides us with the 3 Basic Food Groups in choosing healthy foods.

GO Foods are the energy giving foods which include breads, pas-

ta, noodles, rice, whole grains and cereals, starchy root crops like potatoes, sweet potatoes. These items are Carbohydrate rich food. GO foods also include oils, butter, margarine which is considered Fat sources.

GROW Foods are the body building foods that includes meat, fish, seafood, poultry, eggs, legumes/ beans, milk, cheese. These are protein rich foods.

GLOW Foods are the body regulating foods. Fruits and vegetables are included in this group and these are rich in vitamins and minerals. It is advisable to consume fruits and vegetables of different colors everyday. Examples of Vitamin C sources are tomatoes, red bell peppers, strawberries, citrus fruits while carrots, papaya, squash, mango, pineapple are rich in Vitamin A. Banana, one of the most commonly eaten fruits, is rich in potassium. Green leafy vegetables like kangkong or water spinach,

Interview Nutritionist-Dietitian 栄養学の専門家に聞く。

pechay, bokchoy, kamote leaves, cabbage, ampalaya or bitter melon, eggplant, grapes are good sources of Iron and calcium.

肉はヘルシーフード？

肉は、ヘルシーフードと考えられます。豚肉や牛肉は良質なたんぱく源です。たんぱく質は皮膚、腱（けん）組織、細胞膜、筋肉、臓器、骨など体の大部分を形成しています。肉は新陳代

謝を正常化し、体の成長と体調を整えるビタミンB群も豊富。赤身肉は血中の酸素を運ぶヘモグロビンを構成する鉄分を含みます。肉は量や調理法を考え、特に基礎疾患のある人は注意しましょう。

肉の摂取量は、30グラムまたは小さなマッチ箱1つほどの脂肪分のない牛または豚肉を1人前として、健康な人なら1回の食事につき2人前。たんぱく源としては、小さめのチキンレッグ

1本、中型の魚の切り身1枚、あるいは鶏卵1個、豆腐1枚が、それぞれ肉1人前の代わりとなります。

IS MEAT A HEALTHY FOOD?

Meat is considered a healthy food. Meat from pork and beef are good sources of protein. Proteins form the integral parts of most body structure such as skin, tendons, membranes, muscles, organs, and bones. They support growth and repair of body tissues. Meat is also high in B vitamins that regulate metabolic process in growth, development, and maintenance of the body. Red meat is a significant source of Iron. Iron is part of hemoglobin which carries oxygen in our blood. It is important to consider amount of meat to be consumed and the cooking methods to be used, especially for those who have under-



台湾の台北市で開催された「アジア栄養学会議」にて（2014年）。
At the Asian Congress of Dietetics, Taipei City, Taiwan in 2014
Photo courtesy of Ms. Joy P. Wilwayco-Ty,RND



lying health conditions.

A healthy individual must consume 2 servings of meat per meal. 30 grams or 1 small matchbox size of lean meat from beef or pork is considered 1 serving. 1 piece of small chicken leg can be a substitute to 1 meat serving as a protein source. It can also be an option to substitute a slice of 1 medium slice of fish for a meat serving. A selection of 1 piece of chicken egg or a slice of tofu can also be an exchange for 1 meat serving.

免疫力を高める食物は？

COVID-19の感染予防に、きちんと栄養を取るとはとても大切です。しかし、完璧に予防できる食物はありません。バランスの良い食事によって、免疫機能を高めることが期待できます。たんぱく質が豊富な食物は、免疫システムを高める抗体の供給源。肉、魚、卵、ミルク、チーズ、豆類、緑葉野菜は免疫システムの改善に役立ちます。にんじん、かぼちゃ、さつまいもなどのビタミンAは呼吸器系の健康に大切な働きをしますし、ビタミンCが豊富なフルーツ、そして油、ナッツ、バターのビタミンEは免疫細胞のダメージを防ぐ抗酸化作用があります。鳥肉、シーフード、魚、全粒穀物（玄米、オートミールなど）の亜鉛は、免疫細胞をつくるのに必要なミネラルです。さらに、ミルク、マッシュルーム、卵、マグロ、サバに含まれるビタミンDは免疫システ

ムを修復します。

これら食物の取り扱いについても注意する必要があります。フルーツや野菜はしっかりと洗い、肉や魚は適切に調理しましょう。

健康のためには栄養ある食物をバランスよく、適量を節度を持って食べることが大事。また、食事だけでなく、適度な運動をし、たばこや酒を控え、十分な休息と睡眠をとる健康的なライフスタイルこそが健康な体作りには欠かせません。

WHAT FOOD CAN PREVENT COVID-19?

While no food or dietary supplement can prevent or cure Covid-19 infection, good nutrition is very important for supporting the immune system. Enhancing the immune system can be done by consuming a well-balanced diet.

Protein rich food like meat, fish, egg, milk, cheese, and beans provide antibodies that boost the immune system. Green Leafy vegetables have nutrients that help improve the immune system. Vitamin A from carrots, squash,

sweet potato is important for a healthy respiratory system. Fruits are rich in vitamin C and antioxidants.

Vitamin E from oils, nuts, butter is an antioxidant that helps us prevent damage of immune cells. Zinc from poultry, seafoods, fish, whole grains is a mineral essential for production of immune cells. Vitamin D from milk, mushrooms, egg, tuna, mackerel repairs the immune system.

Proper food handling, preparation, cooking and storage should be practiced for food safety and consumption. Meats, poultry, Fish, seafoods should be cooked properly. Fruits and vegetables must be washed thoroughly.

To attain a healthy body, it is crucial for us to have well-balanced diet of nutritious foods. Moderation and variation of food should always be considered. Healthy lifestyle should include regular exercise, quit smoking, avoiding alcoholic drinks, adequate hydration, getting enough rest and sleep.



沖縄フードフェスティバル + 琉球泡盛品評会

マカティで開催!

The 1st Okinawa Food Festival &
Ryukyu Awamori Contest
in Makati on November 14



美しいビーチリゾートに自然、南国の異国情緒あふれた雰囲気、街並み。沖縄は、日本人にとっても魅力いっぱいの人気観光地。そんな数ある沖縄の魅力の中から、今回は食文化をテ-

マに、マカティでイベントが行われます。無料試食会では、独特の食感と風味の沖縄そば、豚の角煮ラフテー、イカ墨汁、豚足煮付けテビチといった郷土料理が楽しめます。マニラでは、あまり食

べる機会がない沖縄料理。日本人のファンはもとより、フィリピン人にもぎっと気に入ってもらえるはず。

琉球泡盛品評会では、一般客向け泡盛の飲み比べや、飲み方の講習会を実施。さらに、10名のゲスト招待客による品評会では、沖縄の銘柄和牛である石垣牛のステーキに合う泡盛を決定します。

入場者には抽選でちんすこう、紅芋タルト、沖縄そば（インスタント）、塩せんべいのお土産が当たるお楽しみもあります。

沖縄大好きな日本人の方はもちろん、まだ沖縄に行ったことのないフィリピン人のお友達にぜひ、このイベントを紹介してください。そして、コロナ禍が終息したら、沖縄へめんそーれ!



OKINAWA WELCOMES YOU. LOCAL DELICACIES AWAIT YOU IN MAKATI!

The Inaugural Okinawa Food Festival & Ryukyu Awamori Contest is held in the Ayala Mall Circuit Makati on Sunday, November 14, 2021. Okinawa, the southernmost prefecture of Japan, is one of the most popular tourist destinations of the country. Okinawa fascinates people with its breathtaking beaches, pristine nature, and historical and exotic atmosphere, and is well known for the longevity of the people and unique local delicacies.

The Okinawa Food Festival & Ryukyu Awamori Contest features Okinawa's local food and beverage such as Okinawa noodles soup, *Rahutee* braised pork belly, Squid ink soup, and *Tebichi* stewed pig trotters and *Awamori*, the distilled liquor made in Okinawa.

It's a rare opportunity that you can taste Okinawa cuisine in Manila! You also stand a chance to win Okinawa food from the raffle draw!

You must crave for more Okinawa food after this event. Be sure to put Okinawa on your travel bucket list destinations after the pandemic!



第1回 沖縄フードフェスティバル + 第1回琉球泡盛品評会 The 1st Okinawa Food Festival & Ryukyu Awamori Contest

日時 2021年11月14日 (日) 正午12時開会、午後7時30分閉会。
Date and Time **Sunday, November 14, 2021, 12nn - 7:30pm**

琉球泡盛品評会は第1部午後3時、第2部午後5時から。
The Awamori Contest Part1: 3pm, Part2: 5pm

会場 IRONMAN STEAK HOUSE, G/F, Ayala Mall, Circuit Makati, Makati City
Venue 屋外会場にて開催 (琉球泡盛品評会第2部のみ室内)。雨天の場合は室内開催。
Most activities will take place outdoors. If it rains, they will be held indoors.

入場券 11月初旬より配布。(入場定員あり)
Tickets ※配布方法は 沖縄県人会連合フェイスブックにて発表。
※当日券も配布予定。
Advance tickets will be distributed in the beginning of November
(The same day tickets will be available). The details will be announced on the
Philippine United Okinawa Association (PUOA) Facebook (Scan QR Code)

お問い合わせ 沖縄県人会連合PUOAフェイスブック (QRコード)
Inquiry Philippine United Okinawa Association (PUOA)
Facebook (Scan QR Code)



主催：沖縄県人会連合Philippine United Okinawa Association, Inc. (PUOA)
協賛：公益財団法人沖縄県産業振興公社、株式会社沖縄県物産公社
協力：IRONMAN STEAK HOUSE、ARAYA RAMEN FOOD CORPORATION、
加村清治氏 (MOGULレストランオーナーシェフ)、HONOBONO CORPORATION

あ い う

A E/I O/U

バ カ ダ/ラ ガ ハ ラ マ

Ba Ka Da/Ra Ga Ha La Ma

ナ ナガ パ サ タ ワ ヤ

Na Nga Pa Sa Ta Wa Ya

フィリピン語の文字の祖先、パイバインのアルファベット。母音はa, e/i, o/uの3つ。Wikimedia Commons(CC BY-SA 3.0)

みなさん、こんにちは。Kumusta kayo? フィリピン語は日本語と同じく母音の数も少なく、発音もはっきりしているので、日本人にとっても比較的学びやすい言語と言われます。今回はフィリピン語の発音に関する基礎知識を紹介します。

母音

現在のフィリピン語の母音は、a, e, i, o, uの5つです。フィリピン語はタガログ語を基にして作られていますが、元々使われていた文字baybayin(パイバイン)にはa(ア)とe/i(エまたはイ)、そしてo/u(オまたはウ)の3つしか母音がありませんでした。つまりeとiは一つの音、oとuも一つの音として認識されていたのです。現在でもeとi、oとuが入れかわる人が多いのはそのためです。

鼻濁音

鼻濁音は、日本語で言えば歌を歌う時や、アナウンサーが発音する際、鼻にかけて発音する「が」と同じです。例えばフィリピン語では強調を示す"nga"や複数を示す"mga"等があります。"nga"の発音は「ンガ」ではなく、鼻濁音の「が」です。"mga"の発音は"ma-nga"つまり「マ」の後に鼻濁音の「が」が付いたものです。フィリピン語ではgaとngaはまったく別の音として認識されます。日本では一般に関東では鼻濁音の「が」を使い、関西などでは鼻濁音でない「が」を使う傾向がありますが、フィリピン語では使い分ける必要があります。

さまざまな「ン」

フィリピン語の語尾に来る"-n"

や"-ng"は、日本人には「ン」としか聞こえませんが、"-n"は、舌を口蓋(上あごの上部)に押し付けるようにして鼻で響かせる「ン」で"-ng"は舌を口蓋に当てず鼻から息を抜く「ン」です。「ン」の音のあとにp, bなど上唇と下唇を合やす音がある場合は、mと表記されます。例えば、sampu(サンブ「10」)、gagamba(ガガンバ「クモ」)等がその例です。

声門閉鎖音

声門閉鎖音とは、日本語で例えば「はっきり」の「はっ」のように喉の所で詰まる音です。フィリピン語の言葉には声門閉鎖を伴う母音が使われる場合があり、声門閉鎖を伴わないものと綴りが同じでも意味の違う言葉(同形異義語)になる場合があります。

アクセント

アクセントには4つのパターンがあります。フィリピン語のアクセントは、英語のようにこれらの音を強調する(ストレスを置く)わけではなく、やや長めに、イントネーションは高めに発音すると考えるとわかりやすいです。

malumay (マルーマイ) 後ろから二音節目にアクセントが来るフィリピン語の最も一般的なパターン。例:「読む」という意味のbasa(バーサ)。

maragsa(マラグサ) 全体を早く読み、アクセントのある最後の母音が声門閉鎖音のパターン。このパターンを示す記号「ハ」が母音の上に表記されることもあります。つまり読み方は「バサ(ッ)」という感じになる。例:「(水などで)濡れた」という意味のbasa。

malumi(マルーミ) 前述のマルーマイと同様に、後ろから二音目の音節にアクセントがありますが、最後の母音が声門閉鎖音で終わるパターン。マルーミであることを示す「」の記号を母音の上に表記する場合がある。例:「飽きた」と言う意味のsawa(サーワ(ッ))。

mabilis(マビリス) 全体を早く発音し、アクセントが最後に来ますが、最後の母音は声門閉鎖音ではなく呼吸が抜ける感じで発音するパターン。マビリスを示す「」を最後の母音の上に表記する場合がある。例:「大蛇」という意味のsawa(サワ)。

これらのパターンを覚える必要はありませんが、-inや-anなどの接辞が付く場合、最後の母音が声門閉鎖音でない時は-hin -hanになるといった規則があるので、きちんと学びたい人には必要な知識です。普段それほど発音に神経質にならなくても通じるところがフィリピン語の良い点でもあります。発音によって意味が変わる同形異義語については、気をつけたいですね。

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。フィリピン人男性と1992年に結婚後マニラ在住。

Twitter:
フィリピン語
ミニ講座
@FilipinoTrivia





Where I'd like to be

決して変わらないものがあります。

ヘラルドスイーツには、これまでも、そして、これからも変わらないものがあります。それは、お客様へのよりよいサービスを心がけることと、心からのおもてなし。皆様にご満足いただけることが私たちにとっての喜びです。

SEE 5 REASONS WHY YOU
WILL CHOOSE TO STAY WITH US!
SCAN THE QR CODE BELOW



WWW.HERALDSUITES.COM



TRUNKLINE: 02 7759 6270 LOC. 2124
GLOBE/VIBER: 0917 316 9250
SMART: 0939 938 3718

SCAN FOR ONLINE MENU

WWW.HATSUHANATEL.COM

WE ACCEPT TAKE OUT AND DELIVERY ORDERS!



手羽先の聖地マカティ!? チキンウイング食べ放題

今から約25年前、東京にいた頃、私は食べ放題にハマって焼肉、しゃぶしゃぶ、寿司、飲茶、カツオのたたき、ピザ、ケーキなどいろいろな食べ放題に挑戦した。特にレッドロブスターのカニ食べ放題はまさに至福の時間だった。だが、年を重ねて食もだんだん細くなり、今に至っている。

マカティでもライス食べ放題や韓国焼肉食べ放題などがあるが、挑戦する気になれない。そんな私だが、最近チキンウイング食べ放題というのになぜか妙に惹かれ、挑戦してみた。私の知る限りマカティスクエア界限だけで、チキンウイング食べ放題を提供している店が2軒ある。どんどん増えて、そのうちマカティが「フィリピンの手羽先唐揚げの首都」と呼ばれるかも。めざせ名古屋?

10月下旬のランチタイムにマカティスクエアのすばるスクエア・レストバーへ行った。コロナ禍前はカラオケバーだった同店だが、今はCCA嬢はいない。席についてチキンウイングを注文すると、元気なお姉さんに「Unlimited Chicks? オンナ?」と、昼には不向きかもしれないジョークで迎えられた。

孤独な90分1本勝負

チキンウイングのみの食べ放題に加えて、ライス食べ放題、アイスティー飲み放題、さらにライスとアイスティー食べ飲み放題セットがある。ルールは時間制限1時間30分、シェアは不可、食

べ残しは罰金。ディップソースは照り焼きからガーリック味各種、マンゴー・ハバネロ、バーベキュー味など16種類もある。チキンウイングをおかわりするたびに、ソースを変えることもできる。私はアイスティー付きで、クラシック・バーベキューソースを選んだ。食べながら手が油でギラギラにならないように、使い捨ての手袋が用意されている。チキンウイングが運ばれてきて、いざ、食べ放題。

これで青春も終わりかな

1回に出てくるチキンウイングは、翼の部分と手羽元それぞれ3個で計6個。揚げたてでおいしい。聞くとチキンはバタガス産。食べる量は2〜3皿が平均で、これまでの最多は7皿とのこと。6個×7皿で42個。ニワトリ何羽分になるのだろうか。私も7皿くらいは軽くいけるのではないかと張り切ってみたが、結局3皿食べてギブアップ。滞在時間は約45分だった。ビールがあったらもっといけたらだろうか。

例の元気なお姉さんに「降参ね!」と言われ、ちょっとムカついたが、やはりこれは自分との戦いであったのだ。「次回は4皿!」と言われ、「そうか、がんばらなくては」とは思わなかった。食べ放題に行きまくった自分の青春は、とっくの昔に終わっていたと思い知っただけだった。(K)



チキンウイングのみ食べ放題239ペソ。アイスティーまたはライス付き269ペソ、両方付けると299ペソ(値段は税別)



SPLENDIDO



SPLENDIDO TAAL

Tagaytay - Nasugbu Hwy, Laurel Batangas

スプレンドイドには、思い出に残る快適なステイのすべてがあります。

レジャーやビジネスでのご利用に、皆様の期待にお応えします。

息をのむほどに美しい景色、そしてさまざまなイベントをお楽しみください。

スプレンドイドが誇るホスピタリティとともに、タガイトイ市有数のスペイン・地中海料理、フィリピン料理をご賞味ください。

各種結婚式場のほか、350名まで多目的にお使いいただける会議場を完備しています。

結婚披露宴、お子様のお祝いパーティー、家族の記念日、ビジネスイベントやチームビルディングに最適です。また、プールやスポーツ施設もご利用いただけます。

スプレンドイドでは、特別価格を便利で簡単な予約方法により提供しております。

お友達やご家族と、スプレンドイドでごゆっくりおくつろぎください。

Splendido Taal Golf Corporation
inquiry@splendidotaalgolfclub.com
+63 917 623 4173 / (02) 519 4121 to 33

Ladera Culinary Services Inc.
(Dinning and Events)
info@laderacatering.com
+63 917 584 5274 / +63 927 894 3965

Splendido Taal Country Club
(Rooms and Recreation)
inquiry.splendidocountry@gmail.com
+63 917 312 3500 / (02) 519 4788



マニラを愛するマニラブによるマニラの街歩き

#まにら散歩



日々の街歩きの中で気になったものをご紹介。
WEBでも毎日フィリピン情報を更新中！



中華街で絶対食べたい！ 「上海煎包」の肉まん

マガンダン・ハーボン！マニラブのゆかりです。マニラ市ビノンド地区・世界最古と言われる中華街グルメ第2弾！ 前回10月号の「カエル料理」に続いて、今回はビノンドに来たら私が必ず足を運ぶ肉まん屋さんをご紹介します^^

「上海煎包」の肉まんがうまい！

その肉まんは、中華街のメイン通りであるオピン通り（Ongpin Street）にある「上海煎包（Shanghai Fried Siopao）」。1985年創業の老舗で、フィリピンのテレビやYouTubeなどでもよく取り上げられている店です。マニラの在留邦人のファンも多いのではないのでしょうか。

実は肉まん専門店ではなく、いろいろなおかずも売られています、やはり一番の人気メニューは「Siopao（肉まん）」！ この肉まん



こちらが大人気の肉まん！ジューシーな具がたっぷり！

のために、いつも大勢の人が並び、行列ができることも。しかし、会計がバパツと進むので、すぐに順番が回ってくると思いますよ^^

大人気の肉まんはいくら？どんな味？

肉まんが販売されている店頭の後ろで、せっせと新しい肉まんが作られているので、在庫がたくさんあり、熱々を買うことができます！ 気になる値段は1個30ペソ（約68円/2021年7月）！ 以前よりは値上げされたようですが、とてもリーズナブルですね。日本でコンビニにある肉まんよりも安いので、つついっ何個か買っちゃいます（苦笑）

一口かじると、すぐに具部分に到達^^ な



上海煎包では肉まんのほか、中華ちまき（Machang/Sticky Rice Dumpling）なども売っている。

FREE FEAST FOR THE CELEBRANTS

●お誕生日当日は、大人1名と一緒にのご利用でご本人は無料に。
●お誕生月内であれば、大人4名と一緒にのご利用でご本人が無料になります。

8-VIKINGS (8845-4647)
DTI Fair Trade Permit No. FTEB-113951 Series of 2021

(上) 中華街ビノンドのメインストリート、オンピン通りを歩けば見えてくる上海煎包。中国正月の時などは行列ができることも。
 (下) アツアツの肉まんは大きすぎず、やや小さめ。まとめ買いをして、家族や会社の同僚といっしょに楽しんではいかが？
 メリエンダにピッタリ！



なかなか具にたどり着けない肉まんがありますが、この上海煎包の肉まんなら、具たくさんでその心配はありません！ 豚肉とねぎのジューシーな具が本当においしい！ そして、上海煎包ならではの底のカリカリお焦げも香ばしくて最高です^^

いかがでしたか？ ビノンドは、漢方薬を売る店や貴金属を売る宝飾店などが並ぶ中華街ならではの雰囲気の中、街歩きをしながら安くて

おいしい食事を楽しめるグルメタウンでもあります。「上海煎包」にぜひ行って食べてみてくださいね！



タガーイ！
 (乾杯！)



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。WEB メディア、YouTube、Instagram で、マニラのホットな情報を発信しています。
 Instagram : @manilovemedia
 公式ホームページ : <http://manilove.net>



WEB メディア



YouTube

The Best Steak in town!

BUSINESS HOURS

SUNDAY-THURSDAY 11:00 - 14:00/17:00 - 21:00

FRIDAY & SATURDAY 11:00 - 15:00/17:00 - 21:00

WOODEN HORSE STEAKHOUSE

G/F Unit 2&3 Molito Commercial Complex, Alabang Zapote Rd., Muntinlupa City

☎ 02-8659-7522 / 0927-460-2495 ✉ wh_steakhouse@yahoo.com

東京の魚を マニラで堪能！

東京アイランズ・
シーフード・フェア



東京が水産物の海外販路開拓をめざすイベント「東京アイランズ・シーフード・フェア (Tokyo Islands Seafood Fair)」が10月21日、マニラの日系輸入卸売業者「ハイタワー」フーズとの共催によりオンラインで開催されました。

今回は伊豆諸島や世界自然遺産の小笠原諸島の海で獲れた魚7種類がマニラに届き、公邸料理人の鈴木大輔氏と、レストラン Mecha Umaのブルース・リケッツ氏による料理が飲食店関係者らにふるまわれました。また、まにら新聞も参加し、ラッキーなスタッフが事務所に届けられた東京産の魚料理8品に舌鼓を打ちました。

フィリピンも海産物の宝庫ではありますが、東京産の新鮮でおいしい魚が、在留邦人はもちろん、地元フィリピン人にも楽しんでもらえるようになることを期待したいですね。

(料理写真：ハイタワー「フーズ」)

オンラインでの取材と試食を同時に行うまにら新聞の深田記者(上)と岡田記者。



熟成金目鯛の炙り トマトと紫蘇の香り

新鮮なキンメダイそのままでも美味なのに、うまみをさらに上げるために熟成させた三宅島産キンメダイの炙り。しつこくはない濃厚さと、上品な甘味がある身はもちろん、皮もおいしい一品。

キンメダイ
Splendid Alfonsino



オナガダイのセビーチェ
～西瓜と野菜とのハーモニー～

一見キニラウのような、ペルー料理名物の魚のマリネ、セビーチェ。小笠原諸島・父島産の高級魚オナガダイ(ハマダイ)でつくと、ほんのり淡いピンクの見た目も美しく、味も申し分なし。

オナガダイ
Ruby Snapper



ヒメダイの塩焼き

父島産の高級魚ヒメダイ。調理しても身が固くならないと言われる通り、今回の塩焼きもやわらかく、しっとりとした食感を楽しめました。あっさりとした味の中にふっくらとしたうまみがあります。

ヒメダイ
Lavender Jobfish





炙りメカジキの赤ワイン煮込み

カジキといえば、スポーツフィッシングの最高峰とされる対象魚。そのような魚が、東京で獲れるというのを今回初めて知りました。父島産メカジキの濃厚な味の身に西京味噌と煮汁がしみ込んで滋味たっぷりでした。

メカジキ

Swordfish



目鯛カツのさっぱり夏マリネ

箸でスウーッと身を切り分けることができるほどやわらかい身。英語でジャパニーズ・バターフィッシュと言うので、濃厚な味を想像していましたが、意外にも淡白な味わい。食べるとバターのようにとろけるという意味なのでしょうか。

メダイ

Japanese Butterfish



東京産地魚の島寿司

伊豆諸島、八丈島の郷土料理である島寿司。オナガダイ、メダイ、キハダマグロが醤油漬けになっていて、酢飯がやや甘口。普通の寿司は苦手というフィリピン人でもこの寿司なら気に入ってもらえるのでは。

キハダマグロ

Yellowfin Tuna



フィリピン人スタッフT嬢も試食。「シニガン・サ・ミンみたいでおいしい」と感想を述べたのは、炙りメカジキの赤ワインの煮込み。



アカハタの煮付け

フィリピンではラブラブと呼ばれるアカハタ。フィリピンでも日本でも高級魚として知られています。濃厚でありながら、上品なおいしさがある白身。三宅島産のアカハタ、1匹丸ごと煮付けで食べたかったです。

アカハタ

Blacktip Grouper



アカハタの蒸し焼き オイスターバター風味

アカハタの料理は刺身や煮付けなどの和食、中華料理の姿蒸しなどを食べたことがありますが、このように洋風に調理しても、やはり美味。ぶりぶりとした食感の白身を楽しめました。

ハイタワーJフーズ株式会社

HIGHTOWER

J. FOODS CORP.

Info.htj@hightower.com.ph

31-C San Victores Street,
Seacom Cpd, San Antonio,
Parañaque City



アイデアで勝負！オンライン企画 充実の「コーディリエラ博物館」

ご存じのように、昨年はコロナ禍で世界中の文化施設や観光施設が感染拡大を防ぐために休業となった。当時テレビで、翌日から美術館が休館になると聞いたパリの人たちが美術館に殺到しているというニュースを見て、さすがアートの国・フランスだと感心した。

日本でもアートや文化に携わる人の救済策は後回しにされているようだし、フィリピンに至ってはほとんど話題にも上っていないのではないかと。そんな中でもアートの町・バギオは市政府が日曜日の歩行者天国で大道芸や演奏を許可したり、伝統手工芸のクラフト・マーケットを主催したりと、アーティスト救済に熱心だ。

10月はフィリピンの「ミュージアム&ギャラリー月間」とされていて、さまざまなオンラインイベントが行われた。フィリピン大学バギオ校のキャンパス内にある先住民族文化を紹介する「コーディリエラ博物館 Museo Kordilyera」も、オンラインを駆使して活動を続けているが、その企画がすばらしいので紹介したい。

大人気バーチャル博物館

博物館への入場は、今も平日の火曜から金曜までの週4日に限定されたままだ（2021年10月現在）。オンラインなどで予約が必要で入場者数も限られている。通常は年1回、大規模な展示替えが行われるのだが、昨年は行われなかった。その代わりにオンラインプログラムを充実させている。7月末、3Dバーチャル・ミュージアムがウェブで公開された。現在開催中のコーディリエラ地方の手織物の展覧会「Handwoven Tales: The Wrap and Weft of Cordillera Textiles」は臨場感たっぷり、公開後1週間で2万2,000人以上が閲覧する人気ぶりだ。

昨年10月に始まった「ミュージアム・マネージメント・トレーニング」（高等教育委員会CHEDと共同開催）では、レベル1の「博物館学基礎編」とレベル2「博物館学上級編」で合計26ものウェビナーを開講。フィリピン各地からさまざまな大学の関係者や自治体の小さな博物館の責任者など500名以上の申し込みがあったという。レベル

1を皆勤で修了すると、展示物の調査や展示に役立つ「ミュージアム・キット」が進呈されるという気の利いたプログラムだ。

今年6～8月に開講されたレベル3では、世界遺産の棚田と先住民族の伝統文化で知られるイフガオ州のイフガオ国立大学（IFSU）とのオンライン実習も実施された。貯蔵品の保存や管理、デジタルミュージアムの技術など専門家向けの実務的な内容となった。

専門家も一般も対象に

コーディリエラ地方では、先住民の貴重な伝統の生活道具などの展示室が設けられているところも多くある。しかし、ただあるものを並べているだけで、どうにかならないものかと思うことも多かった。このコーディリエラ博物館のオンライン・トレーニングで、そうした展示室や資料館が生まれ変わるかもしれないと思うとうれしい。

コーディリエラ博物館の企画は、専門家を対象としたプログラムだけでなく、一般の人へのアプローチも忘れていない。現



皆勤の受講者に贈られたミュージアム・キット（コーディリエラ博物館フェイスブックより）



実際のコーディリエラ博物館（左）と、バーチャル・ミュージアムの入口（右）。

在展示中の伝統織物の企画に合わせ、調査結果をわかりやすくまとめた冊子「AGABEL TAYOI! (Let's Weave)」と民族の織物に関する5冊の絵本も制作された。コーディリエラ地方を拠点する5人のアーティストたちによる挿絵が描かれ、キュートな絵本に仕上がっている。本来ならば博物館併設のショップで売られている出版物だが、今はオンラインでも販売されている。

保守的なバギオ市は、一大観光地であるにもかかわらず、いまだ観光客の受け入れには消極的だ。来場者数ゼロの日々の中でも、小さな田舎町バギオから、博物館の文化的価値をアイデア

を練って絶え間なく発信してきたコーディリエラ博物館。ぜひ多くの人に注目してほしいと思う。

コーディリエラ博物館ウェブサイト



展示企画の伝統織物に関する冊子「AGABEL TAYOI! (Let's Weave)」と絵本

反町 真理子

環境 NGO コーディリエラ・グリーン・ネットワーク代表
Kapi Tako Social Enterprise CEO
コーディリエラ・グリーン・ネットワーク
(CGN) ウェブサイト (QRコード左)
Yagam Coffee オンラインショップ
(QRコード右)



生徒募集中!

日本人の先生に習うフィリピン語

まにら新聞監修

フィリピン語Eラーニング タガログ語教室

フィリピン語を話せるようになってみたい、習ったことがあるが文法を理解していないので暗記したことしか話せない、という方必見!

フィリピン語講師歴20年の澤田公伸先生が、文法から会話まで丁寧に指導します。全く初めての方も、以前習ったことがありさらにブラッシュアップしたい方も学んで頂けます。

授業形態

クラス開講日時

ZOOMを使ったオンライン授業

●10月9日(土)から開講

午後13:00~14:30 開講中 フィリピン語中級(2)

ー難易度の高い動詞や会話に役立つフレーズをみてゆくコース

午後14:40~16:10 開講中 フィリピン語初級

ー基本的な文章の成り立ちや基礎文法事項をみてゆくコース

午後16:20~17:50 開講中 フィリピン語中級(1)

ー典型的な動詞を中心とする応用文法事項をみてゆくコース

※毎週土曜日に1時間半の授業を行い、計16回の授業で1タームとします。

※入学ご希望の方は直接澤田までご連絡ください。

授業料

入会金1,000ペソ(2,200円) / 月謝制4,800ペソ/月(10,500円)



澤田公伸 大阪府生まれ。旧大阪外国語大学(現大阪大学)フィリピン語専攻コース修士課程修了。同大学非常勤講師を経て、1996年からまにら新聞社で記者として働き始める。2000年ごろから新聞社付属カルチャーセンターでフィリピン語(タガログ語)講座を開講し、現在に至る。主な著書、翻訳書に「ゼロから話せるフィリピン語」(共著、三修社)、「ことたび・フィリピン語」(白水社)、「物語・マニラの歴史」(共訳、明石書店)、「戦争の思い出-日本占領下で生き抜いたフィリピン少女の物語」(ヘレン・メンドーサ著、メディアランド)など

お問い合わせ

講師・澤田 sawada@manilashimbun.com

事務局・深田 rie.fukada@manilashimbun.com

本格ベーカリー続々 セブにおけるパンの進化

2007年1月、私は一家の移住に備えて、セブの様子を事前調査に来ました。家や子どもが通う学校については、ほぼ問題ないと判明してホッとしたのですが、宿泊した中級ホテルの朝食が問題でした。食パンが甘かったのです。

ホテル従業員や親しくなった日本人に聞くと、セブではパンは甘いものと言われ、毎日食べるパンに困りました。結局、日本からの引っ越し荷物にホームベーカリーが加わることに。しかし、いざセブに来てみると、まさに現実はあるより産むが易し。当時、住んでいたビレッジの徒歩圏内にイタリア系ベーカリーチェーンがあり、フランスパンとその他何種類のパンは甘くなく、ケーキも日本人の許容範囲。その他はフィリピンスタンダードでしたが。したがって、日々の食卓で活躍すると鳴り物入りで持ち込んだホームベーカリーは、ほこりを被ったままになりました。

その後、続々とドイツ、イタリア、フランス、スイス人オーナーの本格的なパン屋がオープンしたのです。さらに台湾人がつくるあんパン、日本人女性に



プレッツェル（左）、各種ライ麦パン（右）が並ぶベーカリー

よる特製食パンとカレーパンといった具合に、在留邦人を熱狂させるパンが登場しました。我が家の近くのスイス系ベーカリーには、ドイツ系伝統のライ麦全粒粉にスーパーフードとして注目されるチアシード、ナッツ、木炭などを配合した天然酵母パンや、製造過程で水酸化ナトリウムを使うプレッツェルがあります。数年前にインド系マレーシア人がこの店を承継し、どうなることかと心配していたのですが、しっかり顧客ニーズをつかんでいたようでほぼ品質

が保たれて安心しました。穀物の香り豊かなどっしりしたパンはたっぷりバターを塗ってチーズをのせれば2、3切れで心地良い満腹感を得られます。我が家の朝食は和食が多いのですが、週に1～2度はヨーグルト、フルーツと一緒にパンを楽しみます。

人気ベーカリーでは当日中に売り切れ必至ですが、売れ残ったパンは、翌日半額以下で提供されます。こんなお得なパンに出会うのも、ベーカリーに行く楽しみです。



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、麺類など、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。

バニラッド店 Tel: (032)234-0788
Crossroads Mall, Banilad, Cebu City





Hachi International Philippines, Inc.

ハチ・インターナショナル・フィリピン株式会社

現在 オンラインにて業務を行っております！
通訳・翻訳・バイリンガルスタッフ・人材派遣
(Japanese, Filipino, and English)

For inquiries you can
reach us at:

8564 4473 / 8563 5337
0925 448 9881 / 0925 448 9861

Email us at:

hachi.international@gmail.com



Hachi International Philippines, Inc.



Hachi International Phils., Inc.



hachintlph

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

電動ジギング イソマグロ



【引越専用ホットライン(日本語)】(担当:山内・伊藤)

☎(02)8403-1106

☎(02)8837-3415

<http://www.nipponexpress.com/moving/ph/>

With Your Life  日本通運

フィリピンの保険ドットコム

各種保険のプロフェッショナルが必ず安い保険をお探しします。

毎年ローカル社員の医療保険料が値上がりし、お困りではありませんか？また、どうもローカルスタッフに任せておくには不安が？とお考えではありませんか？

当社にお任せください。すべて解決いたします。

従業員様医療保険、傷害死亡保険、工場保険、
火災保険、自動車保険、船舶、船員保険、ボンド
保険 等ありとあらゆる保険

下記はすべて無料にてご奉仕させていただきます

1. 同じ補償内容で現行より安価で安心な保険会社をお探しします。
2. 弊社スペシャリストを24時間対応で御社にお付けします。
3. 弊社担当者が保険クレーム処理をすべて代行いたします。

下記までお気軽にご相談ください

ジャパンデスク 担当: 大場

携帯: 0917-525-0050

Email: pphirooba@gmail.com

Web: www.trinity-insures.com

マカティ本社: 7504 Bagtikan St., San Antonio
Village, Makati City Philippines 1203

Tel: +632-8810-1653



ナビマニチャンネル

11月の動画ラインナップ

10月後半から、コミュニティ防疫のレベルが緩和されました。この調子でコロナ禍が終息に向かって、今年こそクリスマスや年末年始を祝いたいものです。11月は楽しく年末年始の準備に取り組むことができたらいいですね。今月のナビマニチャンネルは生活に役立つお得な情報もあり。バラエティ豊かなラインナップでお届けします！※公開予定日は変更となる場合があります。

11月7日公開



日本食材店20% OFFセール！

マカティ市の日本食材店、ご存知でっぺんが20%OFFセールを実施中！

やはり在留邦人にとっては日本食材があるとうれしいものです。それが20%割引価格というのですから、もう行かない手はありません。動画を見れば、「え！あの商品も20%OFF！」と思って、きっと行きたくなることうけあい。

MCまーちゃんが選んだオススメ商品のトップ5も参考にどうぞ。オーナーの中尾さんのお話もジワッと来ます。

彼女は仕事忘れて食材の買い物を楽しんでいるようにも見えますが……。

「味噌汁用のお椀にお新香、UCCコーヒーなどを買いました」（まーちゃん談）。

11月14日公開



マニラの楽器屋さん

楽器店オーディオファイルへ やってきたMCまーちゃん。さすが音大卒だけあって、楽器店が似合います（?）。日本の楽器ブランドも多く扱うオーディオファイル。さて、価格帯によるギターの違いとは？ 何か楽器を始めたいと思っていながら、今日まで楽器を手にとらないで来た方は、この機会に始めてみては？ 新し

い世界への第一歩となるかもしれません。「プロのミュージシャンも御用達の本格的な楽器店です。私もバイオリンかハーブを始めようかしら……」と言いながら、まーちゃんはウクレレにトライ。「♪あーあ、やんなっちゃった、あーあ驚いた」と歌ってくれることを期待しましたが、世代が違ったようです。

11月21日公開



ホテルオークラマニラ「山里」のおせち料理

♪もういくつ寝るとお正月～。お正月にはまだ2カ月ほどありますが、刻一刻とお正月に近づいているのは確かです。そしてお正月と言えば、「フィリピンにいてもおせち料理は毎年食べています。伊達巻ときんとんが好き」というMCまーちゃん。一足先におせちとの出会いを求めて、今年開業したホテルオー

クラマニラの日本料理「山里」へ行きました。

落ち着きある店内で出会った見事なおせち料理は、日本人はもとより、フィリピンの方にも喜んでもらえそうです。フィリピンでお正月を迎える方は、おせち料理に込められた意味をフィリピン人に教えてあげてはいかがでしょうか？

11月28日公開



ハーフ会 質問コーナー

本誌10月号の巻頭企画、ハーフ3人による鼎談を動画で公開。「ハーフ」という呼び方自体が社会的に問題視される今、実際のハーフの人たちの本音はいかに？ さらにこれまでハーフだからこそ経験してきた嫌なこと、よかったことなどをMCまーちゃんと池田美幸さん、横田ジャン・リュックさんの3人が赤裸々に語りま

す。日本に比べて、身近にハーフの人たちと出会う機会があるフィリピン。動画を見れば、これまで気づかなかったことが見えてくるかもしれません。

「ハーフなのは私だけじゃないって改めて実感しました」(まーちゃん談)。マニラ・ハーフ会結成か？



Navi Mani Channel

ナビマニチャンネル

おもしろい、楽しい、おいしい、明るいフィリピンお届けします！

 YouTube 毎週日曜午後7時配信

チャンネル登録
お願いします！



最

近バタバタしているためか、8月9月と続けて2回インロックして部屋を出てしまった。1回目はコンドミニアムのフロントに「部屋を出るときはちゃんと確認して」と注意されたが、2回目はもはや心配そうな表情。次回のやらかしに向け、とりあえずスベアを作っておこうと鍵屋へ赴く。間くと2つの鍵のうち1つしか作れないというが、まあ無いよりはいい。ところが帰ってスベアキーを鍵穴に差し込んでみると、鍵が肉厚過ぎて1ミリも入らない。世界中のどの鍵穴にも入らない鍵は85ペソ。返品しに行くか、記念に保存するか迷いどころだ。(TOM)

つ

いに新型コロナのワクチン接種2回目を終えた。するとその晩、「微熱」が出た。うわさの副反応である。お隣さんから体温計を借りて計ると37.0度。微熱であることに安心し、一応、風邪薬を飲んで眠った。しかし、夜中に寝苦しくて何度も目を覚ました。寒気を感じて扇風機を止めてしばらくすると、暑くなってまたつけたり。こんなふうに同じやり取りが繰り返される妙な夢でうなされながら、朝を迎えた。再び体温を計ってみると35.1度を指していた。どうやらこの体温計が私の高熱を「微熱」に見せかけてくれていたようだ。なかなか味なマネを。(パオロ)

社

外で初めてできた友人が誕生日会に招待してくれた。フィリピン大好きな人たちが口を揃えて言う「とってもウェルカムで温かい」の言葉通りだった。タガログ語で皆が話す内容は分からないし、ジョークを英語で説明してもらってもピンとこなかったが、大家族で大笑いしているというだけで楽しい。日本人=お箸しか使わない(使えない?)というイメージだったようで、私1人のために割り箸を用意してくれていた。すると食後のケーキと一緒に新しい割り箸を渡され、これはジョークだなと思い笑うと「どうしたの?」と真面目な顔で聞かれてしまった。(映帆)

今

月号の「ナビマニラ」巻頭企画でひさびさに食べ物をテーマに進めていたところ、不思議な現象が起こりました。ほかのページにも食べ物の話題が広がっていくではありませんか! 沖縄料理、中華街ビノンドの肉まん、東京発の鮮魚、セブのパン、マカティのチキンウイング。グルメ専門誌をめざしたわけではありません。内容が偏ったことは反省すべきかとも思いつつ、野菜に肉に魚の話題と、実にバランスの良い食生活のような1冊なので、ここはノープロブレムで。読んで満腹、いやご満足いただけたら幸いです。(T)



賃貸オフィス

テナント募集

Modern Office Spaces for Lease

築年数4年 4 years old

モダンなデザイン Modern design

広さ300平方メートル以上のオフィススペースもございます。

Over 300 square meters available

所在地: 928 Building, Arnaiz Ave., San Lorenzo, Makati City, 1223

賃貸期間のご要望に応じます。共益費は固定で安心。各種サービスを含みます。

Flexible Term

Fixed Cost

Services Included

●エアコン完備、カーペットフロア 個室
Fully air-conditioned and carpeted private office

●共同お手洗い Common comfort room

●簡易キッチン Kitchenette

●共有スペース・クリーニング

(カーペットシャンプー、毎月の害虫駆除、4半期のエアコンクリーニング)

Common use area cleaning (carpet shampooing, monthly pest control, and quarterly air-con cleaning)

●サポートスタッフ常駐

(管理、セキュリティ、メンテナンス)

On-site staff support (property management, security, maintenance)



お問い合わせ Contact

Mr. Aldrine Medrano (English and Tagalog)

Tel: 02-5310-3552

aldrine@sdivision-holdings-inc.com



STEP PHILIPPINE INC.



DIVISION



Scan here



Free Feast for the Celebrant!

お誕生日当日は、おとな1名と一緒に
ご利用でご本人は無料に。
お誕生月内であれば、おとな4名と一緒に
ご利用でご本人が無料になります。

☎ (02) 8478-3888
☎ (0917) 586-6888

DTI Fair Trade Permit No. FTEB-114984 Series of 2021

SM AURA

Happy Birthday

New Hatchin
Japanese Grocery



— 生鮮食品が自慢の
日本食材店! —



Pâtisserie BÉBÉ ROUGE

CARTIMAR, PASAY CITY BRANCH

Mon -Sun 8AM - 5PM

Unit 6 Cartimar Plaza, Leveriza St.
Pasay City

☎ 02 8833 8905

02 8660 5070

✉ nh.cartimar@gmail.com

MABINI, MANILA BRANCH

Mon -Sun 8AM - 5PM

2119 A. Mabini St.
Malate, Manila

☎ 02 8708 5026

✉ natsumabini@gmail.com

FOLLOW AND CHECK OUR
SOCIAL MEDIA ACCOUNTS
FOR UPDATES AND PROMOS

📺 #newhatchin.jg

📘 New Hatchin Japanese Grocerant

SACRED HEART, MAKATI CITY BRANCH

Mon -Sun 8AM - 5PM

7602 Sacred Heart St. Cor
Metropolitan Ave. San Antonio
Village, Makati City

☎ 02 8519 6567 / 02 8897 7207

✉ sales@newhatchin.com

KATIPUNAN, QUEZON CITY BRANCH

Mon -Sun 8AM - 5PM

133 Katipunan Road, Brgy.
St. Ignatius, Quezon City

☎ 02 8256 6948

02 7586 7065

☎ 063 917 628 6014

✉ nh.natsuwiteplains@gmail.com



The ALLEY
by VIKINGS
BONIFACIO GLOBAL CITY

FREE FEAST FOR THE CELEBRANTS!

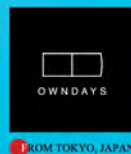
お誕生日当日は、おとな1名と一緒に
ご利用でご本人は無料に。
お誕生月内であれば、おとな4名と一緒に
ご利用でご本人が無料になります。

☎ 8845-4647 (8-VIKINGS)

DTI Fair Trade Permit No. FTEB-113965 Series of 2021

Happy Birthday

OWNDAYS CLEAR VISION



Contact Lens



Long Lasting
Comfort



High
Breathability



Improved
wettability



Safe and
Effective



Made in the US
and UK



Monthly Disposable | 3 pairs per box

Experience the freedom and all day comfort with
OWNDAYS Clear Vision contact lenses.

OWNDAYS Clear Vision コンタクトレンズで、
一日中自由に快適な使用感を体験してください。

Available at www.owndays.ph and in selected
stores below for Php 1,990 per box

Eastwood | Estancia | Festival Mall | Glorietta | Robinsons Ermita |
Robinsons Magnolia | SM Megamall | SM North EDSA | UP Town Center |
Uptown BGC



owndays.ph



www.owndays.ph



[owndaysph](https://www.instagram.com/owndaysph)