

フィリピン政府観光省認定



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
2022
Vol. 95

マニラで 太「麺」愛。



Finding Lovely Noodles in Manila

日刊



The Daily MANILA
SHIMBUN

SINCE 1992



navimanilaph.com

Celebrate life's pleasure at

**I'm
Angus**
STEAK HOUSE

Serves the best
and finest beef in town



For reservation, please contact us at: • Tel No. 8892-5852 / 8867-3164
7431 Yakal St., San Antonio Village, Makati City

Like and follow us on  

**EXPERIENCE AUTHENTIC
SWISS-STYLE COOKING**

Chesa Bianca
SWISS RESTAURANT



Swiss Cheese Fondue

For reservation, please contact us at: • Tel No. 8815-1359 / 8892-7524
7431 Yakal St., San Antonio Village, Makati City

Like and follow us on  

日本のテレビなら信頼と実績のTENSOTV



64^{ch}



安定!

安心!

安価!

1800
PHP/月~

EMAIL: ph@myslingtv.com

Webページへ



ICL (Implantable Contact Lens) 視力回復手術で HD(ハイ デフィニション) 視力をお楽しみください。

ICLは次世代近視矯正手術
コンタクトレンズ、メガネから解放され透明でシャープ、
色彩もクリアに見える様に!

まずは世界的権威のICL眼科専門医にご相談ください。

Rockwell Makati

8th, 9th, and 10th Floors, PHINMA Plaza Rockwell Center, Makati City
Tel. No.: (02) 8898-2020 • Mobile No.: (0918) 898-2020
email: ksozaeta@gmail.com 日本語対応



[asianeyeinstitute](#)



[asianeyephil](#)

Because your eyes are worth it



HERALD SUITES CAFE

OPENING
HOURS

05.30 AM
10.00 PM

SARAP PINOY MEALS PHP 350 NETT



MENU 1

Pork Binagoongan, Daing na Bangus, Laing & Pandan Rice



MENU 2

Bicol express, Garlic Buttered Chicken, Chopsuey & Pandan Rice



MENU 3

Pork Humba, Buttered Shrimp, Lumpiang Hubad & Pandan Rice



MENU 4

Inihaw na Pork Chop, Beef Caldereta, Ensaladang Talong & Pandan Rice



MENU 5

Breaded pork chop and Sweet and Sour Chicken with Potato Wedges and Steamed rice



MENU 6

Herb Roasted Chicken and Fish Fillet in Lemon Butter Caper Sauce with Buttered Vegetables and Pilaf rice



For orders, call us at:
7759-6270 to 81
Globe/Viber: 0917-315-9247
Smart: 0939-938-3715

Tenderloin Steak

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

Honey-glazed Pork with Green Beans

Seafood Spaghetti

Philly Cheese Steak Sandwich

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

The Best Steak in town!

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

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

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

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





牛門焼肉

焼肉好きが集まる超本格的な焼肉店

Manila店
*Adriatico Square 5F
Open: 4:00 pm - 11:00 pm
*GF 555 Dakota Residences Adriatico St.,
Cor. Malvar St., Malate Manila.
Tel: 8567-5349/8528-1658/09178957727
Open: 4:00 pm - 11:00 pm

Makati店
Makati Creekside Mall 2F Amorsolo St.
Legaspi Village
Tel: 8819-0361/8567-5349/09178957727
Open: 4:00 pm - 11:00 pm

Magallanes店
Paseo de Magallanes Commercial Center Magallanes, Makati
Tel: 7506-2590/8567-5349/09178957727
Lunch: 11:00am - 2:00pm
Dinner: 4:30pm - 9:30pm

RYUEN

龍宛焼肉
RYUEN YAKINIKU

RYUEN
龍苑焼肉
RYUEN YAKINIKU

牛門焼肉

焼肉好きが集まる超本格的な焼肉店

Manila店

Makati店

***Adriatico Square 5F**

Makati Creekside Mall 2F Amorsolo St.

Open: 4:00 pm - 11:00 pm

Legaspi Village

Tel: 8819-0361/8567-5349

***GF 555 Dakota Residences Adriatico St.,**

Malvar St., Malate Manila.

/8528-1658/09178957727

Magallanes店

Paseo de Magallanes Commercial Center Magallanes, Makati

Tel: 7506-2590/8567-5349/09178957727

Lunch: 11:00am - 2:00pm

Dinner: 4:30pm - 9:30pm



A1 PREMIUM SHABU SHABU

とびっきり新鮮なシーフード、日本産和牛、産地直送の野菜、
自家製ワンタン、そのほかいろいろお楽しみいただけます！

A1 プレミアムしゃぶしゃぶ、グリーンベルト3にオープン！

月曜日～木曜日	11am～9pm	ご予約は 0968-851-8888まで Level 2 Greenbelt 3, Makati
金曜日～日曜日	11am～10pm	
(休憩時間 2pm～5pm)		

とびっきり新鮮なシーフード、日本産和牛、産地直送の野菜、
自家製ワンタン、そのほかいろいろお楽しみいただけます！

A1プレミアムしゃぶしゃぶ、グリーンベルト3にオープン!

月曜日～木曜日 11am～9pm

ご予約は

金曜日～日曜日 11am～10pm

0968-851-8888まで

(休憩時間 2pm~5pm)

Level 2 Greenbelt 3, Makati



Mey Lin 梅林小館

Chinese Cuisine SINCE 1985

Classic Chinese Favorites

The Rise

(0977) 813 9581

8355-9665

SM Mall of Asia

(0915) 281 1561

8556-0818

Sm Jazz Residences

(0956) 871 3366

8819-65759

SM Megamall

(0927) 796 4270

8634-1261

ORDER THRU

delivery.VIKINGS.ph

Chinese Cuisine SINCE 1985

Classic Chinese Favorites

The Rise
(0977) 813 9581
8355-9665

SM Mall of Asia
☎ (0915) 281 1561
8556-0818

Sm Jazz Residences
(0956) 871 3366
8819-65759

SM Megamall
☎ (0927) 796 4270
8634-1261

ORDER THRU
delivery.VIKINGS.ph

マニラで大「麺」愛。

- 4 ^{メン}麺タル調査 麺は食事か?おやつか?
- 5 マニラで愛される麺の名店
- 10 シェフ ジーン・ゴンザレス氏インタビュー
「フィリピンの津々浦々に美食あり」
- 14 アジア麺多種多彩
- 18 ナビマニラ杯
カップ麺チャンピオンシップ
- 22 マニラ現地紙ナナメ読み
- 23 フィリピン・ワールド
- 24 マニラで直撃一問一答 Q25
- 26 北の町バギオから
- 29 セブ通信
- 31 摩訶ふいりぴん
- 32 Staff Diary @928



ナビマニラ配布場所リスト
Navi Manila Distribution Points →



◎「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



2022年11月6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。

**New
Hatchin**
Japanese Grocery



—生鮮食品が自慢の
日本食材店!—



Pâtisserie BEBÉ ROUGE

CARTIMAR, PASAY CITY BRANCH

Mon -Sun 8AM - 5PM

Unit 6 Cartimar Plaza, Leveriza St.
Pasay City

☎ 02 8833 8905 / 02 8660 5070

✉ cartimar@newhatchin.com

MABINI, MANILA BRANCH

Mon -Sun 8AM - 5PM

2119 A. Mabini St.
Malate, Manila

☎ 02 8708 5026

✉ natsu.mabini@gmail.com

FOLLOW AND CHECK OUR SOCIAL MEDIA ACCOUNTS FOR UPDATES:

📷 @newhatchin 📘 newhatchintradingcorp 📺 New Hatchin Productions

SACRED HEART, MAKATI CITY BRANCH

Mon -Sun 8AM - 6PM

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 - 6PM

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

☎ 02 8256 6948 / 02 7586 7065

☎ 063 917 628 6014

✉ wp@newhatchin.com

マニラで「大麺愛」。

Finding Lovely Noodles in Manila

人類が発明した最も素晴らしいもの、それは麺類。そう思いたくならないほどに麺の魅力は尽きません。そして、アジアは麺好きにとってまさにパラダイス。フィリピンの食文化にも麺がしっかり根差しています。さて、マニラではどんな麺に出会えるのでしょうか。麺を愛するすべての人のために、ナビマニラが探してきました。

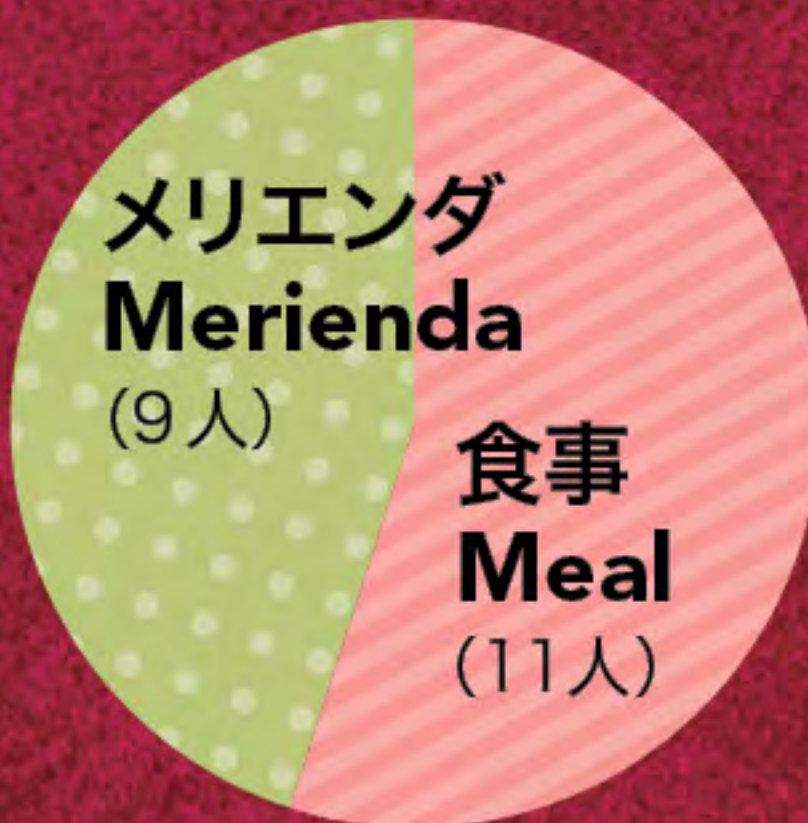
メンタル調査

フィリピン人20人に麺に対する意識、メンタルをリサーチしてみました。

Noodle Poll

Q1: 麺料理は食事？それともメリエンダ（おやつ）？

Are noodle dishes a meal or merienda to you?



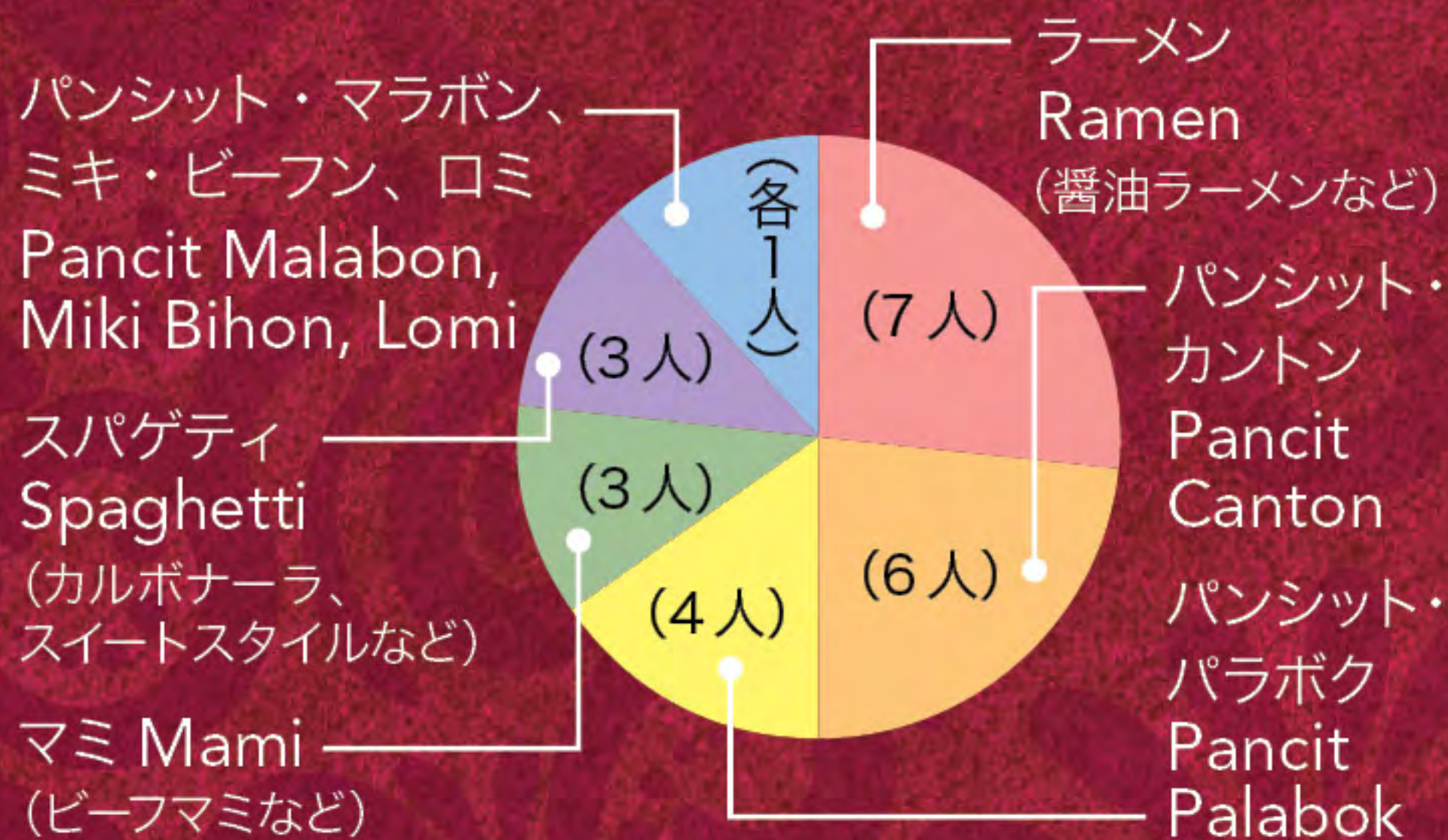
「ライスを食べないと食事をした気がしない」「麺はすぐにお腹が減る」。このように公言し、日頃メリエンダにカップ麺を食べる

フィリピン人の同僚を見ているので、麺は食事よりメリエンダだと思っていた。しかし、意外な結果が出た。時代は変わりつつあるのか？

“Without rice, it is not a meal.” I would often hear Filipino people say that. But in the poll more Filipino people answered that noodles dishes are a meal. The Filipino’s “No Rice , No Life” eating habit is changing ?

Q2: 好きな麺料理は？(複数回答)

What is your favorite noodle dish ?



パンシット・カントンをはじめフィリピンの麺料理の名前が挙がる中、最も支持を集めたのがラーメン。日本人としてうれしくもあり、ラーメンのフィリピンでの浸透度を改めて実感。スパゲティも麺と言われたら、そうなのかもしれないけれど、何か違和感があるのは私だけだろうか。

Among pancit varieties, pancit canton got the most votes from 20 Filipino interviewees. Surprisingly ramen is the most popular noodle dish! There will be Filipino style ramen in the future as Filipino style spaghetti was already born.

Noodle lovers believe it is legitimate to say that noodles are mankind’s greatest inventions. Noodles attract our taste buds with its appearance, texture and taste. Asia is a noodle dish paradise with an enormous variety of noodles from country to country. In the Philippines, noodles are part of traditional food culture. What kind of noodles can we find in Manila ? Navi Manila searches for mouth-watering noodles.

Iconic Noodles in Manila

マニラで愛される麺の名店

日本にはその名をとどろかせる人気ラーメン店があるように、マニラにも多くの地元フィリピン人から支持される麺の名店があります。マニラで麺を食べるなら訪れたい&麺を語るなら欠かせない6軒を紹介。

トーホー・パンシッテリア・アンティグア

To Ho Panciteria Antigua



パンシット・カントン (上)、ミキ・ビーフン (右)、ロミ (左)。TO HO は中国料理の名店でもある。Pancit Canton, Miki Bihon, Lomi (each P225 ~)



フィリピン最古のレストラン
秘伝のパンシット・カントン

スペイン統治時代の1888年に創業し、フィリピン最古のレストランとされるトーホー・パンシッテリア・アンティグア。中華街ビノンドの老舗中の老舗には英雄ホセ・リサールも来店したという。名物のパンシット・カントンは具たっぷりのあんかけに心地いい歯応えの麺、バランスがとれた食べやすい味付けが特長。レシピは創業以来の秘伝なのだそうです。130年以上愛されてきた麺を食べつつ、マニラの歴史に思いを馳せてみたい。

Established in 1888 during the Spanish colonial era, To Ho Panciteria Antigua is the oldest restaurant in the Philippines. The signature pancit canton cooked with the owner's secret family recipe is not to be missed. Once you try, you realize why the restaurant has been loved over 130 years by local people including Philippine national hero Dr. Jose Rizal.



422 Tomas Pinpin St., Binondo, Manila
🕒 9am – 8pm



4代目の共同オーナー、キャスリン・ウォン（黄仁仁）さん。TOHO は戦争を経て、80年代には火事に見舞われながらも再建。コロナ禍中の2020年に改装された。The 4th generation co-owner Ms. Kathleen Wong. Overcoming adversity such as WW II and a fire in the 1980s, TO HO was refurbished in 2020.



1954年2月に店で撮影されたドイツ人団体客の写真。
Picture of German group diners in February, 1954.

マモンルク

Ma Mon Luk



レギュラー・マミ
Regular Mami (P150)

この店の名前を聞くと、マニラ出身のフィリピン人の多くが「子どもの頃に親で行った」と懐かしむ。中国・広東省で教師をしていたマ・モンルク（馬文祿）氏がマニラに移住後、1920年に創業したマモンルク。看板メニューはスープ麺マミ。チキンベースのスープに平たい細麺、やわらかい鳥肉のトッピング。シンプルであっさりとした味わいの一品は世代を超えて親しまれている。

Ma Mon Luk reminds Filipinos from Manila of their fond memories that they dined out with family. Since 1920, hearty mami with light chicken broth soup, thin noodles and tender chicken toppings has satisfied visitors' appetites and forged strong family bonds.



408 Quezon Ave.,
Quezon City
🕒 9am – 8pm

100年以上
親しまれてきたマミ
あっさりほっこりスープ麺



マミと並ぶ名物のショパオ。
自家製のタレが決め手。
Regular Siopao (P80)



歴史を感じさせる店内。
The retrospective interior of Ma Mon Luk

マスキ

Masuki

1930年に創業し、中華街ビノンド有数の歴史を持つ飲食店のマスキ。コシのある自家製麺とあっさりとしたスープのマミが人気の店だ。先に紹介したマモンルクのマミとよく似ている？ その通り。実はルーツは同じなのだろう。どちらもさすが長年味を守り続けているだけあって、味わいも似ている。敢えて言えば、マスキの方がよりあっさりしている感じ。ケソン市とビノンドのマミ、ぜひ食べ比べていただきたい。

One of the oldest restaurants in Binondo, Masuki is a popular mami noodle house. The firm and chewy texture of the home made hand-pulled noodles in clear light soup has been well received since 1930. Which mami do you root for Masuki or Ma Mon Luk?

オリジナル・マミ (右)
Original Mami (P170)
肉がぎっしり詰まった
シュウマイ (下)
Meaty Siomai (P40 / piece)



店内には昔の写真が飾られている。
The photographs of Masuki in early times are displayed in the shop

華人ファミリー御用達
中華街ビノンドのマミ



931 Benavidez St.,
Binondo, Manila
🕒 7am – 9pm



中華街らしい雰囲気の内装。
Chinatown ambiance in the shop

バディズ

Buddy's



パンシット・ルクバン
Pancit Lucban (P269)

ケソン州発
パンシット・ルクバン
その食べ方に流儀あり

アート、ダンス、米で知られるケソン州ルクバン町のにぎやかな雰囲気を再現した店内。
The interior design produces the cheerful atmosphere of Lucban, Quezon province, which is famous for art, dance and rice.



ケソン州ルクバン町発祥のパンシット・ルクバンで知られる人気店。ミキ・ルクバンという味付きの乾麺を使い、バナナの葉に載せて提供され、酢をかけて食べる。フォークなどを使わずバナナの葉から直接食べるのが、本来の正式な食べ方。直接口を付けて食べる様子をフィリピンではハブハブと言い、パンシット・ルクバンは別名パンシット・ハブハブと呼ばれる。

Originally from Lucban, Quezon province, Buddy's specialty is pancit lucban, which is cooked with miki lucban noodles, eaten with vinegar, and served on a banana leaf. The "proper" way of eating pancit lucban is chewing it directly with your mouth without using utensils. Therefore it is also called pancit habhab.



店舗の情報はフェイスブックを参照。



The Link, Ayala Center, Makati City
🕒 9am – 9pm

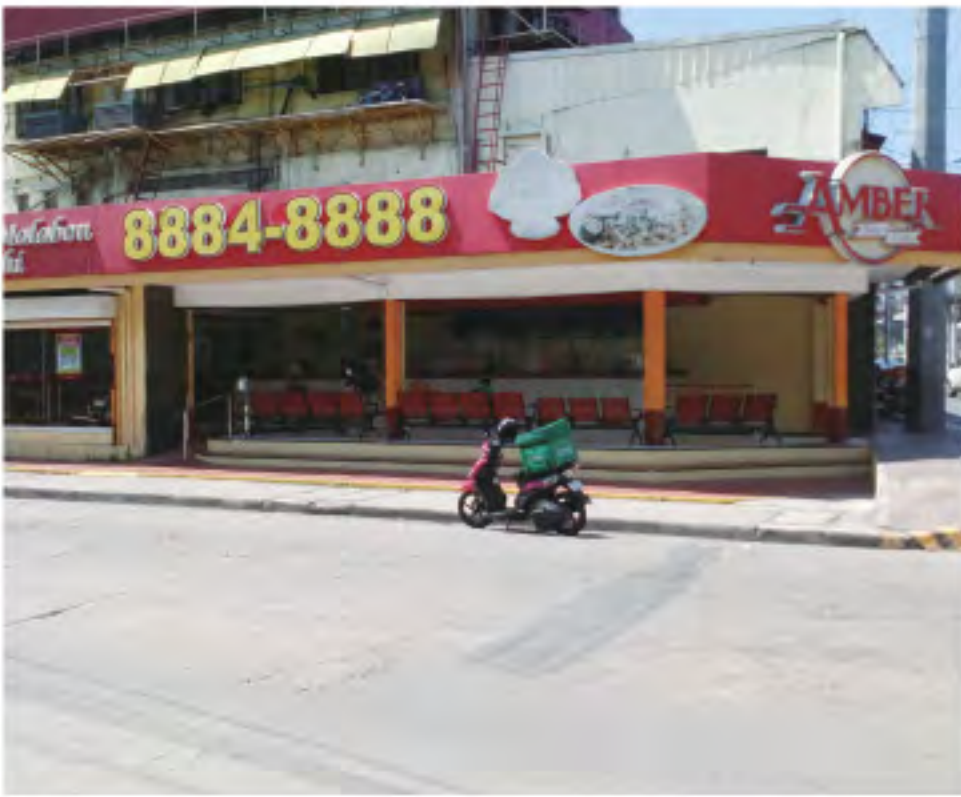
アンバー

Amber

祝い場でよく食べられるパンシット・マラボンといえば、フィリピン人がイチ押しするのがこの店。首都圏マラボン市発祥とされるパンシットは太い筒状の米麺に、ゆで卵、エビが載って見た目も華やか、めでたさ満開。

Pancit malabon is a staple food for special occasions such as birthday parties etc. Amber's pancit malabon is one of the most sought after ones. Under the generous portion of prawns and sliced hard-boiled eggs, flavored rice noodles await.

オリジナル・パンシット・マラボン
The Original Pancit Malabon (P370 / 3~5pax)



1324 Filmore
corner Emilia St.,
Brgy. Palanan,
Makati City
🕒 10am – 8pm



店舗の情報はフェイス
ブックを参照。



気分が盛り上がる
パンシット・マラボン

ジョリ・ダダズ・イータリー

Jolli Dada's Eatery

マニラ市キアポにあるパンシット・パラボクの有名店。チチャロン（豚皮フライ）、イカのアドボ、ゆで卵のトッピングにライスヌードルをすっぽり覆う濃厚なオレンジ色のソース。カラマンシが味を引き締める。

Right beside the Quinta Market and Fish Port in Quiapo, Manila, Jolli Dada's Eatery is always crowded with people craving for its pancit palabok. Try and find out what makes Jolli Dada's distinctive from competitors.



A1-A2, Lutong
Maynila Market,
Quiapo, Manila
(under Quezon
Bridge)
🕒 10am – 5pm
(Closed on Mondays)

パンシット・パラボク
Pancit Palabok (P70)



行列ができる
パンシット・パラボク

「フィリピンの
津々浦々に
美食あり」

“Tasty Local
Specialities
Throughout the
Philippines”



ジーン・ゴンザレス さん Chef Eugenio “Gene” Gonzalez

カフェ・イザベルオーナーシェフ。
Center for Asian Culinary
Studies校長。

パンパンガ州スリパン出身。食通の家庭
で育ち、5歳からキッチンに立つ。大学
卒業後、銀行員として働くが料理の道
に惹かれ、23歳の時にカフェ・イザベ
ルをオープン。現在、息子と娘も調理
師となり、料理人一家となりつつある。
気持ちのこもった料理を愛する。

Chef, restaurateur, and founder/
president of Center for Asian
Culinary Studies

Born and raised in a food-
passionate family in Sulipan,
Pampanga, Chef Gene started to
cook in the kitchen when he was
five years old. He opened Café
Ysabel at the age of 23. His
son and daughter also pursue
the culinary path. He likes food
prepared with care.



グルメ大国が肩を並べる東南アジア。もち
ろんフィリピンもその例外ではありません。
とても多様性があり、知れば知るほどフィ
リピン料理に魅了されます。そんなフィリ
ピンの食文化をより深く理解すべく、有名
シェフ、ジーン・ゴンザレスさんにフィリ
ピン料理の奥深さ、そして熱い思いを語っ
ていただきました。

Every Southeast Asian country is
proud of its food culture. So is the
Philippines. A rich food culture has
developed in this country with geo-
graphical and historical influences.
A renowned Filipino chef, Eugenio
“Gene” Gonzalez talks about Filipino
cuisine and his passion for culinary arts.

多彩なフィリピン麺料理

かつてフィリピンでは「麺料理＝メリエ
ンダ（おやつ）」という認識が主流でした。
それはフィリピンに深く根付く米食文化が
強く影響しています。しかし今ではメリエ
ンダとしてだけでなく、食事としても楽
しまれるようになってきました。

麺にもさまざまな種類があって、ライス
ビーフンや、パラボクなどに使われる白色
透明な太い米麺、そして中華スタイルの小



Interview with
Chef

麦からつくる麺もあります。麺料理に対する意識の変化は、フィリピン人が旅行や就労などを通して、それまではなかった文化を海外から少しずつ取り入れるようになったことが起因しています。

麺料理を食事として受け入れるようになった中でも、ライスヌードルが好まれがちなのは、フィリピン人の米好きをよく象徴していると言えるでしょう。例えば、パンシット・パラボク、パンシット・マラボンそしてパンパンガ州のパンシット・ルグルグはそれぞれ異なる麺料理ですが、すべて共通してライスヌードルが使われます。ルグルグとパラボクはどちらも同じオレンジ色のとろりとしたソースがかかっている、麺の太さが違います。一方は細いビーフン、もう一方は太麺です。またルグルグやパラボクにシーフードなどのトッピングをふんだんにのせればパンシット・マラボンになるのです。

Various Filipino Noodles Dishes

Filipino noodles were considered more of a merienda before, as we have a rice-eating culture. However, a lot of noodles are stylized now and have become proper meals in themselves.

You can choose the texture of noodles, such as rice bihon, thick noodles used for palabok or malabon, or Chinese style flour-based noodles. Many Filipino traveling and working abroad have brought other cultures into the Philippines. As a result of it, it has facilitated the progress of noodles dishes and culture in the Philippines.

We still appreciate rice culture by eating rice noodles. For example, pancit luglug, pancit palabok, and pancit malabon are all made of rice with some different features.

シェフのおすすめローカル麺

マニラ市キアポにあるクインタマーケットのパンシット・パラボクはぜひ試してほしい。イカ墨ソースで和えたイカがトッピングされたパラボクがあります。また日本人には、スープ麺のロミをおすすめします。うどんに似ていますし、アジア全般で好んで食べられているスタイルの料理なので、食べやすいのではないのでしょうか。



Chef's Recommended Local Noodles

In Quinta Market, Quiapo, Manila, there is a restaurant that serves excellent pancit palabok topped with fried squid tossed in squid ink. Lomi is a must-try for Japanese noodle fans. It has a texture similar to udon.

地域性豊かな食文化

麺料理に限らず、フィリピン料理はバリエーションが豊富。海に囲まれ、7000以上もの島があるという地理的特徴から、調理スタイルに地域差が大きく表れています。魚料理のキニラウもミンダナオ地方とルソン地方中部のケソン州のものでは全然違います。なぜなら獲れる魚の種類も違い、使う酢にも違いが出るからです。

不思議なのですが、多くの人たちが自分の地域の郷土料理を他の地域の人にはあまり提供したがないんですよ。他地域の料理のことを知らないがゆえに、自身の作る料理はあまりにも一般的過ぎて人に出すのは恥ずかしいと思い込んでいるんです。実際は他の地域の人にとっては珍しく、とても興味をそそられるのですが。

Rich in Regional Food Culture

As the Philippines spans over 7000 islands, regional cuisines reflect the



culinary landscape. Kinilaw, a marinated fresh fish dish, varies in Mindanao and Quezon province because different species of fish and different types of vinegar are used. The interesting thing is that people in the regions are embarrassed and hesitant to serve their food to visitors from other provinces. Because they believe their food is too ordinary and boring for them. However, it is unique to the region and enthralling to visitors.

東南アジア料理は紙一重

実はフィリピンも含めた東南アジア諸国の料理には、共通性があります。それぞれが自分の国の料理はユニークだと思っています。しかし、よく見てみると、小さなカニや発酵米などの共通した食材が好まれて使われていて、ただ調理スタイルがほんの少しずつ違うというだけだったりするんです。これはフィリピン国内でも共通していることで、地域独自の調理スタイルが、他とは違った味を生み出します。

Common Ingredients but Different Tastes in Southeast Asian Cuisine

We have some ingredients in common. Southeast Asians believe that their cuisine is distinct from other SE Asian cuisines. However, if you look closely, you will notice that the same ingredients, such as small crabs and fermented rice, can be found on most SE Asian tables. The same is true for Filipino regional food. Similar ingredients are used but cooked in different ways.

① 毎週金曜日午後6時からのタパス
ビュッフェ(1人830ペソ。要予約)
Friday Tapas Buffet starts
at 6pm (830 pesos / pax,
reservation required)

② ジーンシェフがエスプレッソで描いた絵
Paintings drawn with espresso
coffee by Chef Gene

③ カルボナーラパスタ
Bacon Steak with Carbonara

④ ミートボールパスタ Meatballs

⑤ パスタイザベル Pasta Ysabel



Interview with
Chef

時代に伴う料理の進化

昔は今ほどフィリピン料理にバリエーションがなく、カレカレはこう、ポークバーベキューといえばこれだ、と言い切れるほどシンプルでした。しかし現在はさまざまなニュアンスが入り混じってきていて、フィリピン料理の幅が広がっています。これは間違いなくインターネットが普及したことでレシピ共有などが可能になったことによる影響であり、食に対する視野が広がったといえます。斬新な創作料理も増えてきていて、私自身もじゃがいもの代わりにウベをフレンチ料理のスープに使ってみたりと、フィリピン料理や食材のポテンシャルを試し続けています。

Changes in Filipino Cuisine Then and Now

There was a time when Filipino cuisine was stagnant. Everything was standard. But now, there are a lot of nuances and differences that excite you. I believe the Internet has played a significant role in these changes. It has begun to become dynamic as new food varieties are introduced. I also made innovative dishes, such as vichyssoise soup made with ube instead of potatoes.

フィリピン料理の発展に貢献し続ける

私は23歳でレストランを始め、その後イタリアとフランスのレストランで修行をしました。その他にも世界各国を旅しましたが、そこで気が付いたのは、自分の国に学ぶことがたくさんあるということ。また教育が大切であることも実感し、若いシェフたちに自分の経験を伝えるようになりました。それが料理学校の設立につながり、フィリピン料理をもっと世界に広めたいという思いから、世界各地の料理イベントに参加したり、SNSで活動したりしています。

Contribution to the Progress of Filipino Cuisine

After traveling around the world and working in restaurants in Italy and France, I realized there are so many things to learn in my own country. People require a lot of education. As a result, I made a decision to open a culinary school and train young people. I want to spread Filipino cuisine all over the world. I am now contributing to the Filipino culinary industry by attending food festivals or events in the world and sharing my knowledge and experience on social media.

さまざまな味を求めて出かける楽しみ

やはり「バリエーションの豊富さ」は間違いなくフィリピン料理のアピールポイントです。ルソン、ビサヤ、ミンダナオの地域や島によって食材や調理法、調味料が全く違います。そうなれば同じ料理でも味は変わってくる。皆さんがマニラからどこか地方へ訪れた時には、ぜひ地元の人たちにローカルフードについて尋ねてみてください。どの地域でも必ずその地元で有名な料理、そしておいしいレストランを見つけることができるでしょう。

Filipinino Cuisine is "Diversity" and "Discovery"

Filipino cuisine comes in a wide variety of styles. It speaks of islands and the various aspects of what they have. Everywhere you travel in the Philippines, you will find there is a distinct culinary style. If you have a chance to visit other provinces from Manila, I guarantee that you will find one restaurant that is well-known in the area and serves good food.

カフェ・イザベル Café Ysabel

● 営業時間
火～木、日：
11am-9pm
金、土：11am-10pm
※ 月曜日定休



🏠 175 M.J. Paterno, San Juan City, 1500 Metro Manila



Center for
Asian Culinary
Studies



Mingle with Asian Noodles

アジア麺 多種多彩

マニラにはアジアのさまざまな麺料理が大集合。現地に行った気分で楽しめるアジアの麺を探してみました。これまで食べたことのない初対「麺」に期待！



Mamak Malaysia Kitchen
福建面 Hokkien Noodles
(P300)

黒い KL 福建麺



マレーシア・クアラルンプール（KL）のホッケンミーの特徴は、その黒々とした色。シンガポールのと比べて見た目は素朴だが、KLのホッケンミーはそのコクのある味こそ魅力。ソースがたっぷり絡まったもちもちとした食感の太麺は日本人ウケ間違いなし。

Hokkien Noodles from Kuala Lumpur, Malaysia is often known as “Black Hokkien Noodles” because of its dark color sauce. Although it may look rustic compared to the Singaporean one, its taste and texture of the chewy thick noodles with rich flavor satisfies your taste buds.



ShioK ShioK
Seafood Hokkien Mee
(P385)

白い SG 福建麺



ホッケンミーのシンガポール（SG）バージョンはKL版とは見た目が全く異なり、黄色と白色の2種類の麺が混在。塩焼きそばやちゃんぽんに例えられることも。ShioK ShioKの一品は珍しくスープが多めで、かなりボリュームミーなので2～3人でのシェアに最適。

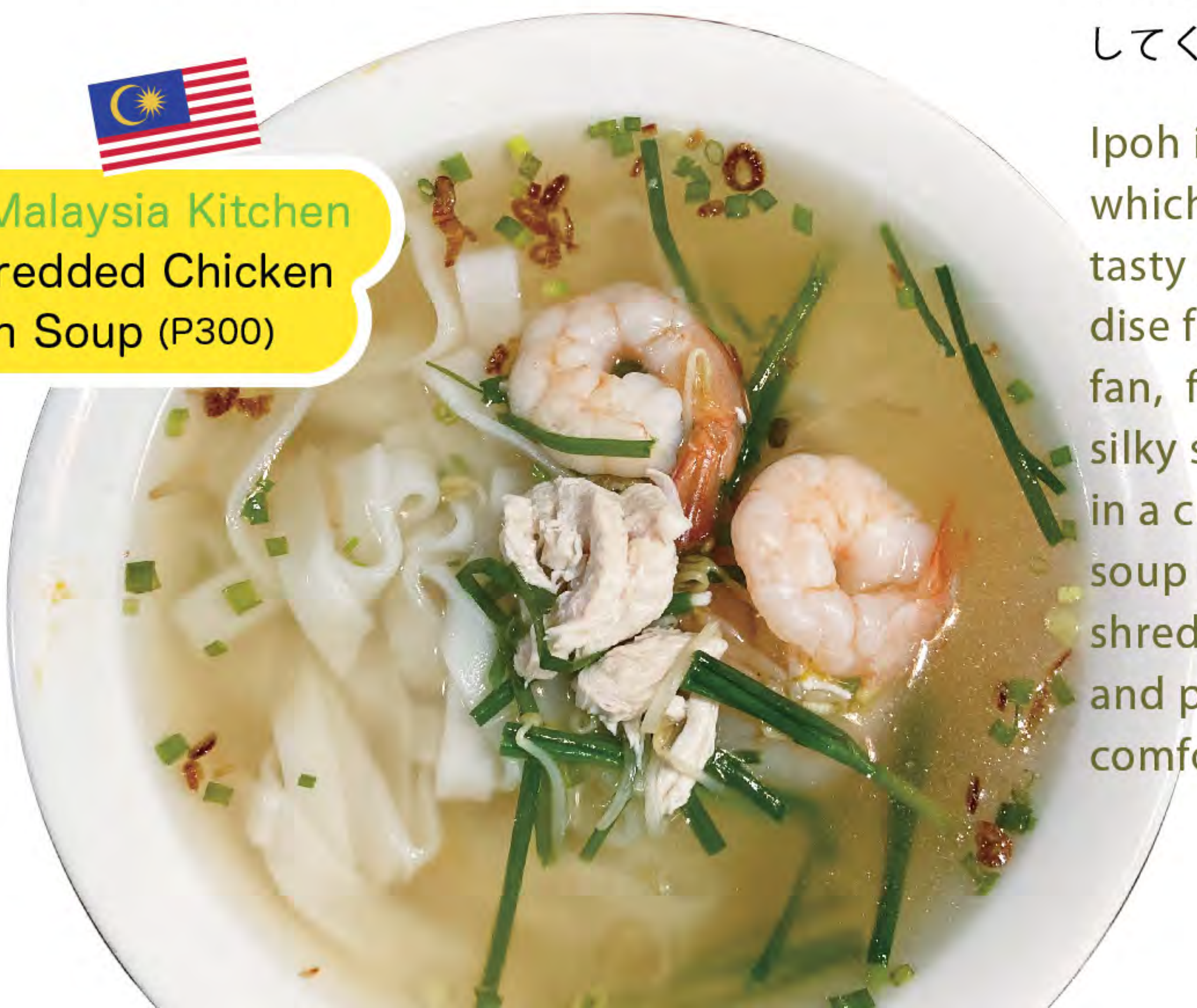
The Singaporean style Hokkien noodles is lighter in color than the KL style. One of the features of this dish is mixture of both yellow noodles and white noodles on one plate. ShioK ShioK's one is a big portion with plenty of soup so it's good to share for two.

美食の街のスープ麺

名前にあるイポーは、マレーシアで美食の街として知られるところ。ツルツとしたのだごしの幅広米麺フォーファン、クリアなあっさりスープに蒸し鶏とエビのトッピング。シンプルゆえに奥深い味わいがあり、疲れた身体を癒してくれそう。

Ipoh is a city in Malaysia, which is renowned for tasty local food and a paradise for food lovers. Hurfan, flat rice noodles with silky soft smooth texture, in a clear gentle taste soup with the topping of shredded boiled chicken and prawns is an absolute comfort noodle dish.

Mamak Malaysia Kitchen
Ipoh Shredded Chicken
Hofan Soup (P300)



ミシュランホーカー麵

世界一安いミシュラン1ツ星獲得店として有名なシンガポール発のホーカーちゃん。マニラにも展開する人気店で試してほしいのがこの叉焼面。甘口のたれを絡めたチャーシューと細麵のタッグはシンプルながらも病みつきになること必至。

The world's cheapest Michelin-starred restaurant, Hawker Chan, is one of the best restaurants to try Char Siew Noodle in Manila. Once you know the taste of simple yet savory noodles together with the sweet sauce-coated char siew, you will end up coming back to the store again and again.



Hawker Chan
叉焼面 Char Siew Noodle
(P238)

Mamak Malaysia Kitchen
Curry Noodles
(P300)



本格派カレーヌードル

マレーシアやシンガポールで有名なカレーラクサを彷彿させるMamak Malaysia Kitchenのカレーヌードル。濃厚なスープはスパイスが効いている一方、辛いのが苦手な人でも完食できるほどマイルドなコクが感じられる。マレーシアの本格的な味を楽しめる一品。

Curry Noodles from Mamak Malaysia Kitchen seems to be inspired by Curry Laksa which is popular in Malaysia and Singapore. The rich and thick soup is spiced with authentic Malaysian flavors yet has a rich mild taste as well.

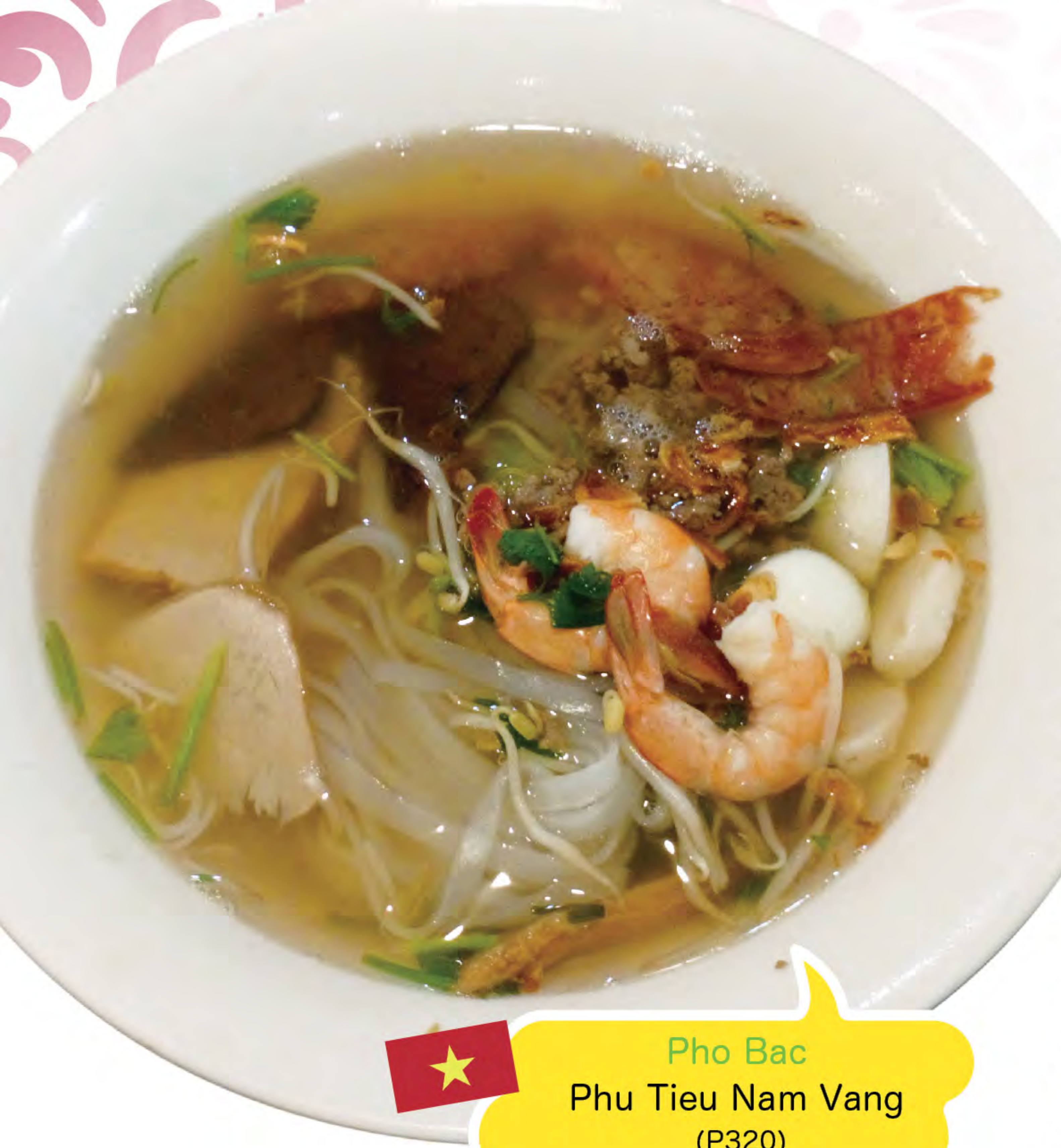
中国新疆のまぜそば

中国北西部新疆ウイグル自治区の白くうどんのような食感の麵と、肉と野菜たっぷりのトマトスープ風あんかけを和える。この店では牛肉だが本場では主に羊肉。このほか鶏肉入りの大盘鸡拌面、短い麵の丁丁炒面などマニラでは珍しい新疆の麵がそろろう。

Jiachang Noodles, a type of Xinjiang noodles featuring its pleasantly chewy texture, is served with tomato based sauce mixed with beef, celery and carrots. At Er Zi Wa Wa restaurant, there are five types of noodles and other Xinjiang specialties originally from the Xinjiang Uygur Autonomous Region located in the northwest of China.

Er Zi Wa Wa
家常拌面 Jiachang
Noodles (P450)





Pho Bac
Phu Tieu Nam Vang
(P320)

ベトナム南部の米麺

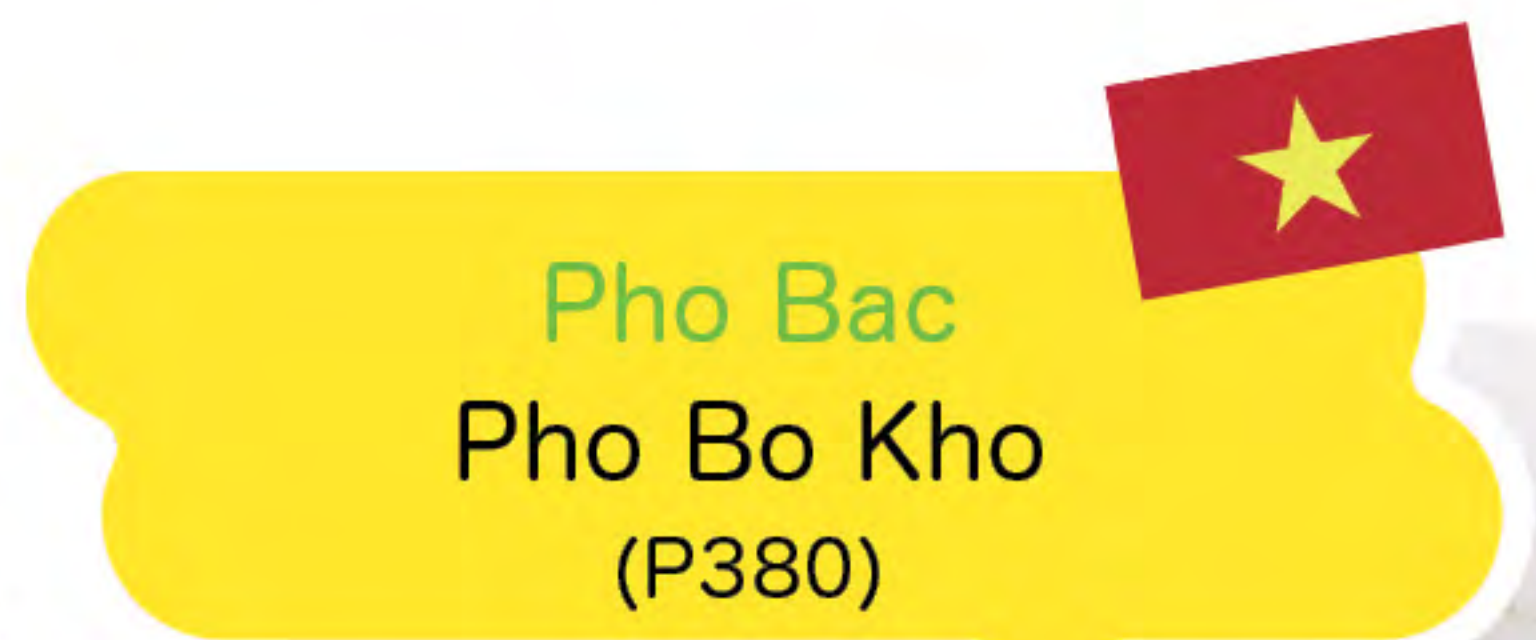
ベトナム北部発祥のフォーに対し、南部ホーチミン市が本場の米麺フーティウ。ナムバンとはベトナム語でカンボジアの首都プノンペンのこと。中国人がカンボジアからベトナムに持ち込んだ歴史に由来する。具はエビ、豚の臓物、うずらの卵。海、陸、空の命をいただくという意味がある。

Phu Tieu is popular in Ho Chi Minh City, southern Vietnam while Pho is originally from the north of the country. Nam Vang means Phnom Penh, Cambodia in Vietnamese. Hu Tieu Nam Vang was brought to Vietnam by the Chinese from Phnom Penh.

フォー入りビーフシチュー

ベトナムを代表する麺フォーが、ビーフシチューに入ったフォー・ボー・コー。あっさりとしたビーフベースのスープに薄切り牛肉が載った一般的なフォー・ボーに比べ、こちらは濃厚なスープに、煮込んだ牛肉がゴロリと入っている。

In Vietnam, it is said that pho noodles is a dish to enjoy beef. Pho Bo Kho is pho rice noodles in the rich beef stew soup including braised bite-size chunky beef unlike ordinary pho, which is served in a clear light beef broth topped with sliced beef meat. Which pho do you like better?



Pho Bac
Pho Bo Kho
(P380)



Nepali Canteen
Mix Noodles
(P180)

ネパールの焼きそば

見た目も食感も日本のソース焼きそばに似たネパールの炒麺（チャウミン）。ネパリ・キャンティーンではコショウ

がアクセントになっている。店主がカトマンズ出身の同店ではゆうに3人前はある山盛りで提供。さすがエベレストのお膝元ネパール！

Nepali mix noodles called chow mein, is a stir-fried yellow noodles with meat and vegetables. A hint of pepper enhances its flavor. At Nepali Canteen run by an owner from Kathmandu, Nepal, an order of the mix noodles is a large portion like a mountain, which reminds us that Mt. Everest is located in Nepal.

麺の食べ方アレンジOK

インドネシアの麺料理バクミー。細めで白いちぢれ麺にチキン、マッシュルーム、揚げワンタン、味付け卵が載った器とは別に、フィッシュボールスープが出てくる。麺をチリソースで和えてピリ辛風味を楽しむもよし、スープをかけて混ぜるもよし。

Bakmi is an Indonesian noodle dish. Rasa Baru restaurant's Bakmi is thin white noodles with toppings of braised chicken, mushroom, fried wantan and flavored boiled egg. A fish ball soup comes with it. Mix noodles with chili sauce for a dry type or pour the soup over noodles.



Rasa Baru
Bakmi Ayam Jamur
Komplit (P258)

RESTAURANT
INFORMATION

シヨック・シヨック
Shiok Shiok

81-A Nicanor Roxas Street,
Quezon City
🕒 7am – 10pm



アー・ツィ・ワ・ワ
Er Zi Wa Wa

Dominion Bldg., 833 Arnaiz Ave.,
Legazpi Village, Makati City
🕒 4pm – 11pm ※Irregularly closed



ホーカー・チャン(マカティ店)
Hawker Chan
(Makati Branch)

Unit G3-113A to G-114, G/F,
Glorietta 3, Ayala Center, Makati City
🕒 Monday – Thursday 10am – 9pm
Friday – Sunday 10am – 10pm



フォー・バク(グロリエッタ2)
Pho Bac Vietnamese
Specialties(Glorietta 2)

Level 2, Glorietta 2, Ayala Center,
Makati City
🕒 Monday–Thursday 10am–8:30pm
Friday – Sunday 10am – 9:30pm



ラサ・バル
Rasa Baru
Asian Restaurant

Unit 138, Mile Long Bldg., Amorsolo
St., Legazpi Village, Makati City
🕒 8:30am – 8pm



ネパリ・キャンティーン
Nepali Canteen

South Star Plaza, Osmeña Hwy,
Makati City (PTT ガソリンスタンド隣)
🕒 10am – 10pm ※Closed on the
last Sunday of the month



※各店舗の情報は2022年10月上旬から中旬にかけての取材時点のものです。お出かけの際は事前にSNS等でご確認をおすすめします。



ナビマニラ杯

カップ麺チャンピオンシップ

The Inaugural Navi Manila Instant Cup Noodles Championship

多忙な現代人にとっての必需品、それはカップ麺。そう言い切っても過言ではないほど、即席のカップ麺は便利でありがたいもの。そしてフィリピンではスーパーやコンビニに私たち日本人には見慣れないブランドが多く並んでいます。果たして、一番おいしいのはどれか？ ナビマニラによる独断と偏見に基づくカップ麺チャンピオンシップ、ここに開幕！

Cup noodles, a great invention in modern times, have various kinds of flavors lining up in supermarkets' shelves. If you are wondering which one is the best, Navi Manila is here for you to find out. Navi Manila Cup Noodles Championship has now begun! Please note that the result is entirely based on the judges' personal taste.



Rule

ルール説明

マカティのスーパーやコンビニでランダムに調達したカップ麺計10種類をまにら新聞スタッフ3人が審査員として試食。各自が5段階評価ですべてのカップ麺を評価し、合計点が一番高いカップ麺がナビマニラ杯カップ麺チャンピオンとなる。審査員には事前に試食する麺の名前を知らせないブラインドテイスティングで行われた。

Three judges from The Daily Manila Shimbun taste 10 different kinds of cup noodles randomly bought from supermarkets in Makati. The judges don't know what the noodles are. After tasting, they rate on a scale of 1-5. The noodle with the highest score becomes the champion.

ナビマニラ杯 カップ麺チャンピオンシップ

Navi Manila
Instant Cup Noodles Championship



まずは見た目、続いて香り、そして麺とスープを味わう審査員。

The judges check the presentation, smell, and finally taste.

これは絶対
海外ブランドね
This is definitely an
imported brand.



麺を愛する まにら新聞社員が審査

The Noodle Loving Judges



ジェフ・マラシガン
Jeffery Marasigan

「週に2、3回はパンシット・カントンの即席麺を食べます。自分で料理するのも好きで、10月の娘の誕生日にパンシット・カントんとビーフンのミックスを作りました」
“I eat instant pancit canton a few times a week. I like cooking, on my daughter's birthday I made pancit canton mixed with bihon.”



ティナ・ロソリゲス
Tina Rodriguez

「好きな麺はロミ、スパゲティ・カルボナーラ。日本の即席麺はすぐに出来上がるように精巧につくられていてすばらしい」
“My favorite noodle dishes are lomi and spaghetti carbonara. I am impressed that Japanese instant noodles are finely made to be cooked easily.”



岡田薫
Kaoru Okada

「ラッキーミーや、ミー・セダップの即席麺を買いだめしています。地元横浜の家系ラーメンが恋しいです」
“I stock up on instant noodles such as Lucky Me and Indonesian Mi Sedaap. I miss Yokohama le-kei ramen in Japan.”

次ページ結果発表！
On the next page the winner goes to.....



The winner is...



日清食品

CUP NOODLE SEAFOOD シーフードヌードル

フィリピン人に圧倒的な人気があることで知られる日清カップヌードルシーフード味が、満点を獲得し、堂々の優勝を飾った。

日本人スタッフ代表の岡田審査員は、提供された瞬間から「お、これはビジュアルに見覚えがあるぞ」と反応。ティナ審査員とジェフ審査員もやはりシーフードカップヌードル愛の強いフィリピン人というべきか、食べる前から1ミリの迷いもなく「これは日本のシーフードカップヌードル」と断言。どうして食べずにわかるのか尋ねると「具が特徴的」とのこと。フィリピンローカル版カップヌードルシーフード味もエントリーさせたのだが、審査員にあっさりとは日本版とフィリピン版を見分けられてしまった。同じ「NISSIN」シーフードヌードルでも、味は異なることが証明された!?

麺がしっかりしてる。
I love the
delightfully chewy
texture of the
noodles.



日本からのお土産で
おなじみ。

I am familiar
with it as a
souvenir from
Japan.



安心感のある食べ
慣れた味。
It makes me
feel at home in
Japan.



NISSIN Cup Noodle Seafood won the first place with full scores. Judge Okada, a representative of the Japanese staffs, immediately realized it the moment the noodle was served. Judge Tina and Judge Jeff also recognized it even before eating it. "The ingredients are very distinctive" says Judge Tina. The Philippine version of Cup Noodles Seafood didn't confuse judges at all contrary to the championship committee's expectation, which means it has been proven that the taste of Japanese seafood noodles and Filipino seafood noodles are different although they are the same "NISSIN".

採点結果ランキング Result

15点満点 / Full marks 15 points



日清食品
CUP NOODLE SEAFOOD シーフードヌードル **15** Points



日清食品
焼きそば U.F.O. **14** Points



MAMA
TOM YUM GOONG **13.5** Points



Lucky Me!
BULALO **12** Points



康師傅
紅焼牛肉面 **10.25** Points



NISSIN
YAKISOBA Spicy Chicken **10** Points



NONGSHIM
辛 SHIN CUP NOODLE SOUP **9.75** Points



OTTOGI
Jin Ramen Mild **9.25** Points



NISSIN
CUP NOODLES Seafood **8.25** Points



Excellent
SOTANGHON Red Chill with Calamansi Flavor **5** Points



Overall Review

先入観による審査を防ぐためにブラインドテイスティング方式を採用したが、中には商品名をピタリと当てられたものもあり、驚かされた。特に日本の商品は分かりやすいようで、ブラインドテイスティングの意味が本当にあったか不明。まるで出来レースのように日本のカップ麺がワンツーフィニッシュとなったが、ノープロブレムということで悪しからず。

(ナビマニラ杯カップ麺チャンピオンシップ実行委員会)

It remains questionable whether the blind tasting rule really worked as the judges could tell some of the brand's name. Japanese noodles won both the first and the second places as if it was a fixed game. But don't get us wrong, the championship was conducted in a fair and equitable manner, of course...

マニラ現地紙ナナメ読み

デジタル世代の結婚の形？

マッチングアプリを通して出会ったあるカップルは、結婚の約束をしている。ところが彼氏はアフリカのジンバブエ在住のため、フィリピンに帰ってくるできない。そこですぐにでも結婚したい彼氏があることを思いつく。それがZOOM婚。

ZOOMで結婚しちゃえばいいじゃん？ とわかりやすい若者的ノリがひしひしと伝わってくるようだ。ZOOM婚

は成立するのだろうか、彼女が新聞の相談コーナーで弁護士に相談したところ、ZOOM婚はフィリピンの法律では正式に認められないことが判明した。残念。

出会いはアプリ、結婚は

ZOOMとくれば、新婚生活はVRゴーグルで通信なんていいのでは？ と将来を期待してしまうが、いつか社会的に認められる日は来るのだろうか。

[10月19日・デイリートリビューン]



タクシードライバーの告白



先頃、ミンダナオ地方ダバオ市で強盗被害にあったと警察に駆け込んできたタクシードライバーがいた。乗客2人にナイフを突きつけられ、売り上げを渡すよう要求されたという。とこ

ろが警察は、その被害を報告しに来たドライバーを逮捕した。一体どういうことなのか。

実はこのドライバーが語った被害は嘘。稼ぎのすべてをギャンブルにつぎ込み無一文

になったが、被害者を装うことで助けを得られるかもしれないと思い立ち、演技をすることに。だが、取り調べが進むうちに、狂言だとばれてしまった。ギャンブルに負け、また一世一代の大博打の演技も実らなかった哀れなドライバーであった。

[10月18日・デイリートリビューン]

最も美しいマクドナルド



西ネグロス州バコロド市アッパーイーストに、新たにオープンしたマクドナルドがフィリピンで一番美しいと話題になっている。洗練された外観と店舗前には芝生のスペースが広がり、ダイニングエリアは国内のマクドナルド最大級だ。またバコロド市らしく、外壁にはマスカラ・フェスティバルの巨大な仮面がデザインされている。

微笑む仮面とのツーショットはインスタ映え確実だ。さらに、電車の車両をモチーフにしたデザートステーションがあり、サトウキビの名産地を象徴する農家の像もある。

観光客誘致にも寄与しそうなマクドナルド。チキンナゲットは、ぜひおいしいことで有名なバコロド・チキンを使ってほしい。マクドナルドを目的に訪れるバコロド巡礼ブー



バコロド市が「微笑みの仮面」であふれるマスカラ・フェスティバルは毎年10月第4日曜日に開催
(Creative Commons CC BY-SA 3., Elmer B. Domingo)

ムがやってくるかもしれない。
[10月10日・マニラ・ブレティン]



忍耐があれば食べることができる(?) ビーフニラガ。
(Creative Commons CC0 1.0 Universal Public Domain)

みなさん、こんにちは。Kumusta kayo? フィリピンにも多くのことわざがありますが、中には日本のものと似たものもあり、またことわざからもフィリピンらしさを感じることができます。今回はフィリピンでよく知られていることわざを紹介します。

Pag may tyaga, may nilaga

tyaga は忍耐のこと、nilaga (ニラガ) は肉と野菜を煮込んだポトフに似たスープ料理です。直訳すれば「忍耐あればニラガあり」。ニラガはじっくり煮込まなければ肉が柔らかくなりません。ニラガを煮込むくらいの時間は忍耐と言われないような気がします。そもそも忍耐して働かなければ肉を買うこともできず、ニラガが食卓に上がることもないという意味も含まれているでしょう。tyaga と nilaga が韻を踏んでいます。

May tainga ang lupa, may pakpak ang balita

tainga は 耳、lupa は 土、pakpak は翼のことで balita は知らせやニュースのこと。訳せば「土に耳あり、知らせに翼あり」という意味です。日本のことわざ「壁に耳あり障子に目あり」とよく似ていますが、日本では壁や障子に耳や目がある、つまり誰かが聞いていて秘密にはできない、ということまでしか書かれていないのに対し、フィリピンでは知らせには翼があって、飛んで

いってしまうのが面白いです。翼があるんですから、噂はあっという間に広がってしまうということですね。

Huwag magbilang ng manok, hangga't hindi napipisa ang itlog

magbilang は「数える」、manok は「鶏」、napipisa が「(卵が)かえる」、itlog は「卵」という意味で、文全体では「卵がかえらぬうちに鶏を数えるな」という意味です。日本の「捕らぬ狸の皮算用」と同じですね。卵が産まれても、まだ全部孵化して鶏になるとは限らないので、鶏を売った儲けを予め見込んで散財するな、という意味です。こういうことわざがあるにもかかわらず、年末の「13カ月目の法定ボーナス」を受け取る前から早々と借金をして使ってしまう人が多いのはなぜなのでしょう。あるいはそういう人が多いからこそ戒めなのでしょう。

Mahirap mamatay ang masamang damo

masamang damo というのは「悪い草」つまり雑草のこと。mahirap mamatay とはなかなか根絶やしにできないという意味です。もちろんこの「雑草」は比喻で、日本で言えば「憎まれっ子世にはばかる」や「雑草は早く伸びる」と似たことわざです。裏金などを使って物事を進めようとする人が大儲けをし(長生きをし)、まじめにコツコツ働く人の暮らしはなかなか楽にならない。日本で

もフィリピンでも、昔から人の世は同じなんだなあと思わされることわざです。

Nasa Diyos ang awa, nasa tao ang gawa.

「神に慈悲あり、人に行ないあり」awa (慈悲) と gawa (行ない) が韻を踏んでいます。日本では「人事を尽くして天命を待つ」と言われますが「全てをやり尽くしたのだから後は神の沙汰を待つ」というよりも、フィリピンのことわざの方は「神様の慈悲を信じつつも、ただ待っているばかりでなく行動を起こすのが人間の責任」という意味にも取れるように思います。

筆者のフィリピン人の義父は生前よくことわざを引用しながら話す人でしたが、最近の若い人も年配の人からことわざを聞いたりするのでしょうか。ことわざにはその土地の伝統的な知が集約されており、言葉のセンスや感覚を習得するのに役立つので、今後語り継がれてほしいと思います。

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@
Filipino Trivia



マニラで直撃 一問一答

フィリピンと日本をつなぐ人に聞く25の質問

Q1 フィリピンに来た年は？

2015年8月

Q2 その時フィリピンに来た理由、きっかけは？

NPO団体「DEAR ME」の活動で、マニラの貧困地区に暮らす子どもたちがモデルとして出演するファッションショーを開催するため、来比しました。

Q3 フィリピンに来る頻度は？

日本をベースに、約3カ月に1度の頻度でマニラへ来ています。

Q4 フィリピンで活動しようと思ったきっかけは？

大学時代に海外を旅していた時に世界の貧困問題を目の当たりにし、社会問題に関心を持つようになりました。それからマニラが世界で最もストリートチルドレンが多いということを知り、フィリピンで何か出来ないかと思ったのがきっかけです。

Q5 フィリピンの「こういうところが好き」

人が愉快で、愛嬌たっぷりなところ。

Q6 これまでフィリピンで経験したうれしかったことは？

「DEAR ME」開催のファッションショーに出演する子どもご家族が、自分の子どもがモデルとして出ることを知り、泣いて喜んでくれることがあります。それが一番うれしく、また感動します。

Q7 フィリピンでの暮らしで困ったことは？

新鮮な野菜が少ないことや、食べ物も飲み物も甘いこと。

Q8 フィリピンでの趣味や休日の過ごし方は？

カフェでのんびりモーニングを楽しんで、マッサージへ行く。

Q9 今、凝っていること、夢中になっていることは？

健康です（笑） 毎日トマトジュース や抹茶を飲むようにしています。

Q10 マニラでお気に入りの場所や店は？

首都圏タギッグ市BGCのワイルドフラワー！

Q11 フィリピン国内で好きなところ、行きたいところは？

マニラベイが好きです。パラワン島のエルニドに行ってみたいです。

Q12 これまで住んだことがある国は？

日本とフィリピン

Q13 お気に入りの国や都市は？

キューバ。その街の雰囲気やクラシックカーが走る光景に、何十年も前にタイムスリップしたような感覚になる不思議な国でした。社会主義の国だからか、誰も急いで生きていなくて、ゆっくりと時間が流れるのにも癒されました。ラテンな人、音楽、サルサダンスも好きになった理由です。

Q14 次に海外旅行で行きたい国は？

ギリシャ。街並みがうっとりするほどきれいなので、エーゲ海の島へ行きたいです！

Q15 果てしなく食べたい好物は？

海鮮。毎日食べたいくらい魚が大好き！

Q16 好きな有名人は？

BLACKPINK

Q17 酒は飲みますか？ 好きな酒は？
ビールとワインが好きです。

Q18 好きなスポーツは？
スポーツは得意でなく、プレーどころか観戦もしません……。ただ、運動不足解消のために最近ボクシングジムへ通い始めました（笑）

Q19 好きな本は？
『#Girlboss - ガールボス』（ソフィア・アモルソ著）。万引きやゴミあさりをしていたギャルが、100億円企業を作り上げた実話。勇気をもらえます。

Q20 好きな音楽は？
LADY GAGA

Q21 好きな映画や演劇は？
『マンマ・ミーア』

Q22 絶対無理なものは？
ゲジゲジ（ムカデ）

Q23 特技やプチ自慢は？
どこでも寝ることができる（笑）

Q24 今、ほしいものは？
最近発売されたiPhone 14！

Q25 5年後はどこで何をしていたい？
日本とフィリピン、ほかの国も行き来しながらビジネスとNPOを両立させたい。また、展開しているファッションブランド「coxco」の工場をフィリピンで稼働させていきたいです。



西側 愛弓 さん
Ayumi Nishigawa

アパレルブランド「coxco」代表、NPO団体「DEAR ME」代表理事。兵庫県神戸市出身。神戸女学院大学文学部総合文化学科卒業。マニラの貧困地区で暮らす子どもがモデルとしてランウェイを歩くファッションショーを開催し、ファッションを通じて社会貢献活動を実施。2023年2月にファッションスクール「coxco Lab」を開校予定。



coxcoウェブサイト DEAR MEウェブサイト

バギオでカウボーイ祭り？ カントリーフェア開催

バギオのメインストリートであるセッションロードは、毎週日曜日に歩行者天国となり、さまざまな屋台や路上パフォーマーで溢れる。10月第1日曜日には今年で2回目となる「カントリーフェア」が開かれ、いつもより輪をかけて朝から大変な盛り上がりを見せた。

カントリーフェアでは名前の通り、西部劇でよく見るカウボーイハットに茶色のベスト、首には赤いバンダナ、さらにジーンズに革靴と、まさにカウボーイさながらの衣装を身にまとった人たち、さらにウエスタン調の鞍をつけた馬やポニーがそこかしこを歩く。いつもとは違う雰囲気セッションロードが出現した。

メインイベントのラインダンス

中でも注目を集めていたのがラインダンス・コンテストである。ダンサーが縦横にラインを作って並び、そのラインを崩さず、カントリーミュージックに合わせて同じステップを踏んで踊る。今回は大人部門と、学生部門の2つに分かれて行われ、

計8チームが出場した。各チームそれぞれの音楽や衣装、振り付けを披露し、観客を大いに沸かせた。

大人部門に出場したカバリエロ・ガーディアンズ・ブラザーフッド（Kabalyero Guardians Brotherhood）は、2019年の第1回のコンテストでチャンピオンに輝いたグループ。普段は街の清掃、「ブリガダ・エスクウェラ（brigada eskwela）」といわれる公立学校の授業準備や清掃などをサポートするボランティアなど、様々な活動を行っているそうだ。今回は10名のメンバーが参加し、『Country as a Boy』という曲で4分間のパフォーマンスを披露した。練習は週に2～3回、放課後や仕事帰りに行い、振付師はいないためオンラインでラインダンスを見ながら習得したという。メンバーの1人、アンジェラ・アズーロさんは、「ラインダンスを踊るのは楽しく、いい運動になります。子どもの頃を思い出して仲間との絆を深め、近所の人たちと楽しく過ごすきっかけにもなるんです」と笑顔で話し



早く取材に応じてくれた「カントリーフェア」主催者のジェニー・ペロさん。

てくれた。

学生部門のラ・トリニダード・サンホセ小学部では、フローレンス・シソン校長がチームの指導役としてダンスのコンセプトとステップの創作をサポートしてきた。「コンテストに参加した主な目的は、児童が楽しみながら、文化を体験し、新しい知識を得るため。そして人前に出る経験を積むことです。今回が初出場ですが、ダンスの上手い下手は二の次。まずは挑戦することで、子どもたちが自信を育むことにつながると信じています」

なぜバギオでカウボーイ？

そもそも「country（カントリー）」とは、「田舎」や「田



（上）ファッションショーにてランウェイを颯爽と歩く女性。ミスター＆ミス・カントリーフェアの称号をかけて多くの若い男女が参加した。
（右）バギオ名物の一つともいえる馬とポニーはこの日も大活躍。多くの観光客の視線を浴びても全く動じない。



この日一番の盛り上がりを見せたラインダンス・コンテスト。カウボーイの衣装にはバギオ伝統の模様も刺繍されていた。

園」を意味する言葉であり、米国のヨーロッパ系移民の伝統的なファッションや音楽、文化の総称である。それがなぜバギオで「カントリー」なのか。今回のイベント主催者の1人であり、普段はバギオの街中にあるショッピングモール「PORTA VAGA」のマネージャーを務めるジェニー・ベロさんに聞いた。「フィリピンは米国やスペインの植民地だった時代があり、バギオにもその歴史の影響が今もなお多くの分野に残っています。このカウボーイ文化もその一つ。我々はいったい何者なのか。バギオに根差し、人々に愛されるカントリー文化もまた我々の文化と言っているのではないか？ そんな思いからバギオ市政府と一緒にこのイベントを立ち上げました」

もともと歌ったり踊ったり、



音楽が大好きなバギオという街にとって、カントリー文化を音楽やダンス、コスチュームを通じて伝えていくのは自然なことと言えるかもしれない。今回はパンデミック後に復活してから

初のイベントとあって、陽が沈んだあとも大盛り上がりのうちに幕を閉じた。子どもから年配の方まで誰もが踊ることのできるラインダンス。あなたも1曲いかがだろうか。

原田 亮 サイバーエージェント→外資金融→学習塾運営。海外の大学院で教育を学ぶために現在、英語を勉強中。2022年3月～バギオ留学。1カ月で帰国の予定が、バギオの魅力に魅せられ長期滞在（予定）。コーディネエラ・グリーン・ネットワークでボランティア中。

コーディネエラ・グリーン・ネットワーク（CGN）
ウェブサイト





賃貸オフィス

テナント募集

Modern Office Spaces for Lease

築年数 4 年 4 year old building

モダンなデザイン Modern design

広さ100平方メートル以上のオフィススペースもございます。
Over 100 square meter office available

所在地: 928 S Division Bldg., Arnaiz Ave., San Lorenzo, Makati City, 1123

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
Fully air-conditioned and carpeted floorings
- 簡易キッチン Kitchenettes
- 共同お手洗い Common comfort room
- カーペットクリーニング（年1回）、害虫駆除（4半期1回）、エアコンクリーニング（4半期1回）
Carpet cleaning, general pest control, cleaning of air conditioning units
- 発電機完備 Fully operational generator set
- サポートスタッフ常駐（管理、警備、メンテナンス）
On-site staff support (property management, security, and maintenance).
- スタートアップやオフィスのダウンサイジングに最適
Ideal for start-up and downsizing offices



お問い合わせ Contact
Mr. John Earl Sanje (English and Tagalog)
Tel: 02-5310-3552
john@sdivision-holdings-inc.com





Scan here



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

期間
限定
キャン
ペーン

月額半額以下の

¥1,400!

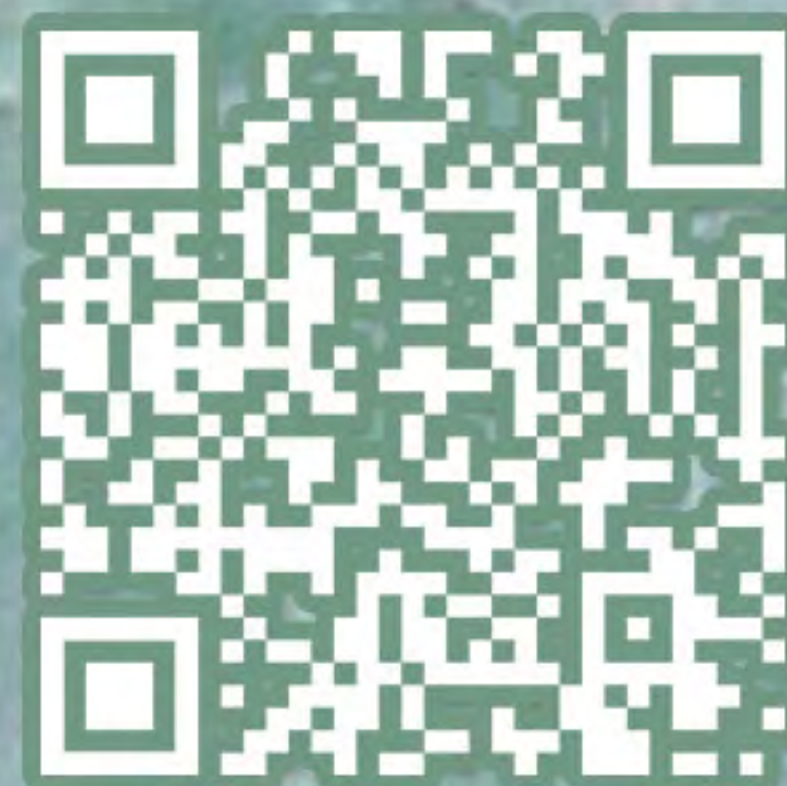
(印刷版+デジタル版) 併読

首都圏以外は+ P100 /月
セブ・ダバオ+ P300/月

(02) 8807-8918/8551-8238

facebook.com/manila.shimbun

twitter.com/manilashimbun



STEP JF
PRINTING SERVICE INC.

2nd Floor, SDivision Bldg., No. 928 A. Arnaiz Ave.,
Brgy. San Lorenzo Village, Makati City

セブの「アラ古希」、 筋トレに励む。



今や大切なパートナーとなった筋トレ、ストレッチ用具

8月で67歳になりました。昨年末の台風オデット直後に大腿骨を骨折し、その影響もあって持病の椎間板ヘルニアが悪化、更に追い打ちをかけるように膝の痛みが始まりました。一時期はもうこのまま寝たきりになる覚悟もしたものです。しかし、リハビリ療法士による指導、邦人カイロ療法士の施療とアドバイスのお陰で山道4kmのウォーキング、人生初のストレッチと筋トレに励むまでになりました。

若い頃からスポーツには全く無縁だった私が、妻に勧め

られて数年前に始めたウォーキング。生まれて初めて身体を動かして汗をかく快感を知りましたが、椎間板ヘルニアが悪化したため泣く泣く中断していました。骨折の手術直後からリハビリが始まりましたが、その苦しみは泣きたくなるほど。いろいろな人々の叱咤激励や優しさのお陰で、乗り切ることができました。歩行補助器や杖から解放され2本の足で歩けるようになった時の感動は忘れません。

モールの中で歩行訓練を始めた時は、滑ってまた骨折するの

ではというトラウマにさいなまれましたが、緩やかな所からかなり険しい山道へ、最初は20分だったのが2時間近く歩けるように。1kgのダンベルでヒーヒー言っていたのが3kg、4kgへと身体が順応し、フニャフニャだった腕や脚に筋肉がついてきました。専門家からは「100%元に戻ることは無理だが同年齢の平均の7、8割を維持できたら上々」と言われています。手抜きをしても継続していれば、何もしないよりは良いだろうという程度の気持ちで毎日がんばっています。



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、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。

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



生徒募集!

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

下記の要領で受講生を新規募集します。

●新規開講：午後7時30分～9時まで（比時間）
会話コース（I）

毎週火曜日の夜7時30分から行う会話コース（I）では基礎的な文法も学びますが、主にフィリピン語の日常会話が話せるように会話中心のテキスト教材やビデオ教材を勉強するほか、少人数制で毎回、会話の練習をしてゆきます。4カ月間で16回の授業を行い1タームとなります。

●新規開講：午後1時30分～3時まで
タガログ語ベーシックコース

毎週土曜日の午後1時30分から行うタガログ語ベーシックコースでは、主に東京外国語大学フィリピン言語語モジュールを使ってタガログ語の基礎的な文法を中心に勉強しますが、簡単な会話練習やビデオ教材を使ったフィリピン文化の解説なども行います。4カ月間で16回の授業を行い1タームとなります。

●新規開講：午後3時30分～5時まで
タガログ語アドバンスコース（II）

毎週土曜日の午後3時30分から行うタガログ語アドバンスコース（II）では、主に基礎的な文法事項を既習された方を対象に、東京外国語大学フィリピン言語語モジュールを使ってタガログ語で最も難解とされる動詞の解説と使い方を学びます。また、タガログ語タブロイド紙の内容やフィリピン語のユーチューブビデオなども使って、時事的なタガログ語の表現もみてゆきます。4カ月間で16回の授業を行い1タームとなります。

講師：澤田公伸

受講料：毎月4,800ペソ（入会金1000ペソ）

お問合せ、受講希望、支払い方法などは下記の講師宛てメールアドレスまでご連絡を。

講師メールアドレス：masi_manila@yahoo.co.jp

生徒募集中!

まにら新聞監修

日本語Eラーニング 国語・作文教室

日本語が全く話せないお子様も受講頂けます。

日本の学校教科書を用いたオンライン授業を小中学生に提供しています。日本語初心者のお子様は、ぜひこの機会にお始めください。詳しくはホームページをご覧ください。

（世界どこからでも受講可能） 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・高校初級レベル	毎週土曜日9:30am～12:30pm (日本時間10:30am～13:30pm)
	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	
	Basic	日本語初心者	週3回（詳細はお問い合わせ下さい）
作文	作文	日本の中学・高校受験向け	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



Facebook



asai@メール



Messenger



マカティの 珍名BBQ店で ディープチャイニーズ

今から4年ほど前、マカティ市のリトル東京、マカティ・セントラル・スクエア界隈にディープな中国料理店が続々と出現した。その後、コロナ禍で撤退したり、いったい何があったのか市当局からのお達しで閉鎖されたりして、一帯は閑散としていた。しかし、最近新しい中国料理店がオープンし、再びリトル・チャイナタウンの様相を呈して来ている。

店名の由来を尋ねると

そんな中、以前四川料理店があった場所に、ひときわめだち、個人的に店名が気になってしょうがない「ボールドヘッド・バーベキュー」ができた。直訳すれば、はげ頭バーベキューか。今の時代、ポリティカル・コレクトネス的に大丈夫なのか。看板には上半身裸でツルツル頭、串焼きを持ってマーベルコミックの『ウルバリン』

皮が厚くなめらかで、具がぎっしり詰まった水餃子10個220ペソ。



のようなポーズの男性が描いてある。

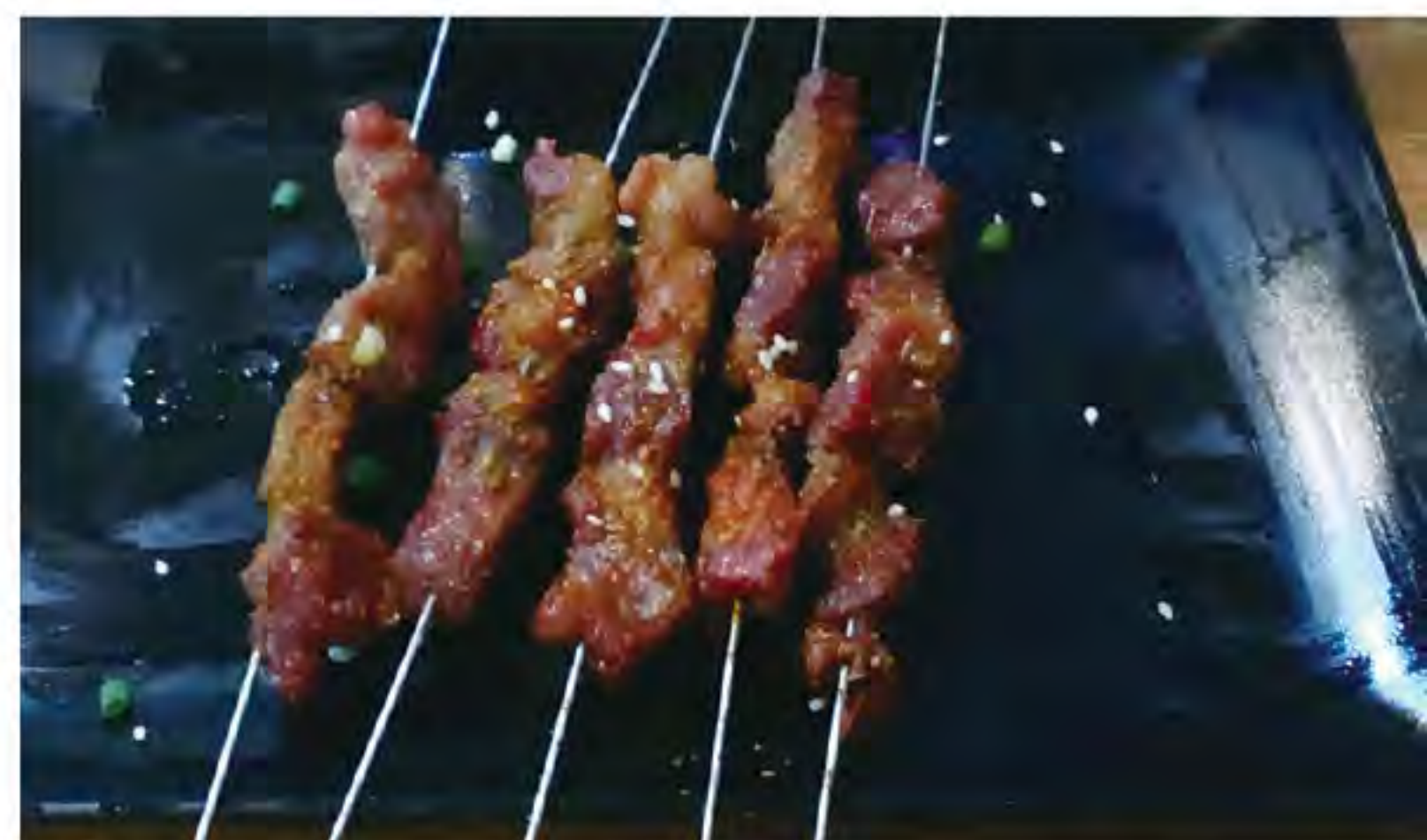
スタッフ全員スキンヘッドなのかもと、妙な期待をして入店すると、迎えてくれたのはチャーミングなフィリピン人女性。ちゃんと髪はある。

店名はオーナーの頭髪の状態にちなむのか聞いてみた。すると、こんなことを聞く客は初めてなのか、あきれるように笑いながら、「オーナーははげていないが、シェフははげている」とのこと。そして、この店は台湾の台北と、中国本土のミックスだと言う。本店が台湾と中国にあるのか聞くと、わからないとの回答。センシティブなことを聞いてしまったのかと思い、ジャーナリストとしての使命感に燃えつつも、それ以上深く聞くことはやめた。

中国語が飛び交う店内

まずビールを注文。サンミゲルもあるが、やはりここは中国のビールであろう。中国人客の中国語が飛び交う中で、羊肉と豚肉の串焼きを食べながら雪花ビールを流し込む。細い鉄串に刺して焼かれた肉はやわらかく、唐辛子などスパイスがまぶされていて、味わいが濃い。ビールが進む進む進む……。

ボールドヘッド・バーベキューはマカティ・セントラル・スクエア隣のコンドミニアム The Beaconの裏、三田屋の並びにある。
営業時間：3:30pm ~ 3:30am



豚肉串焼き10本200ペソ(上)、羊肉(マトン)串焼き5本300ペソ(下)。お好みで辛口も注文できる。

マカティ・セントラル・スクエア界隈の中国料理店は、中華街ビノンドやブルゴスよりも店舗数は少ないが、フィリピン人や外国人を対象にしていないようなディープ感がある。私は中国に行ったことはないけれど、ここにすれば中国料理通になった気分、友だちに紹介したくなってしまうから困ったものだ。台湾や中国大陆にいたことがある在住邦人の方に、ぜひマカティ・チャイナタウンの料理の「本物度」を検証していただきたいと思う。(T)

大統領が出席する行事でありがちなのだが、取材できるメディアは直前にくじ引きで決まり、残りは記者の詰め所やロビーに追いやられることがある。はじき出された組は仕方がないので、通りすがりの要人を捕まえられないか機を伺う。が、数時間経つと疲れて記者同士で雑談にふけることに。この前はネットメディア、ラップラーの記者と話す機会があった。彼によると、多数の訴訟を抱えながらノーベル平和賞を受賞したマリア・レッサCEOの口癖は「hold the line」だという。逆風に動じずやるべきことを続けるという意味だとか。なるほど肝に銘じたい。(TOM)

散髪の時、日本では「スポーツ刈り」で済むが、マニラでは「短く、クルーカット、後ろはバリカンの刃の2番、横は3番」と伝える。それでも後ろは期待の短さにならない。すると同僚が「バリカンの刃は一番短く刈れる1番がいいですよ」と教えてくれた。確かに彼の後頭部はかなり短く刈られている。そこで先日、理髪店で「後ろは1番で」と伝えた。すると前より短くなったがまだ足りない。バリカンの一番短い1番で物足りない私は、カミソリで剃るしかないのだろうか。出家の準備をするつもりはないのだが。(T)

フィリピン人にとってのソウルフードの1つ、シニガンスープを初めて作ってみた。1人暮らしの自炊生活でどれも微妙に残っていた野菜やら鶏肉やらを全部放り込んだが、さすがお味噌汁のように器の広い料理である。便利なスープの素を入れて煮込むだけで、いとも簡単に美味しく出来上がった。暑さに効くあのガツンと酸っぱい味がクセになる。ただ、何も考えずにとりあえず記載の分量通り作ったところ、フィリピンならではの大家族向けで1人で食べ切れる量であるはずもなく……。1週間かけてなんとか消費しきった頃には、酸っぱい味はもう当分お腹いっぱいになってしまった。(映帆)

先日、初の「アテ呼び」にチャレンジした。フィリピンでは店員などに声をかけるときは女性にアテ（お姉さん）、男性にクヤ（お兄さん）と呼ぶことが多い。フィリピン国内ならどこにいても頻繁に聞く、何てことのない言葉だが、初チャレンジというのはいつも無性に緊張して、なんだかこっぴどかしいものである。結局「アテ」というたった2文字を言うのに、来比してから2カ月以上かかってしまった。ただ「初アテ」という大きなハードルを乗り越えた今、次のチャレンジへはもう少し心の余裕を持って臨めそうだ。このまま勢いに乗った私のクヤデビューの日は近い。(METR)



TOKIO MARINE

東京海上日動

キャッシュレス医療サービスを取り扱っております。
医療費をご負担の際は、払い戻しいたします。
海外旅行保険被保険者証をお持ちの方が対象です。

日本に帰国するためのRT-PCR支援
日本 | 帰国用のRT-PCR検査、陰性日本証明書発行(無料)

0917-867-7073

bamorales@velcoasia.com | tokiomarine.oti@gmail.com

24時間サポート・日本語でお電話ください。

TOKIO MARINE OTI PHILS

HACHI INTERNATIONAL PHILS., INC.

We offer Japanese **Legal Interpretation** and **Translation**

ONSITE • ONLINE • ONE SHOT



hachi.international@gmail.com



02-8563-5337 or 02-8564-4473



0917 - 689 - 7167 or 0917 - 700 - 7509



Ground Floor Agamilia Bldg.
2315 Suter Street
Sta. Ana, Manila 1009
Philippines



Red Apple Massage Spa レッドアップル マッサージスパ

24時間対応のマッサージ。

自宅、コンドミニアム、ホテルなど、好きな場所で施術を受けられます。

エリア: メトロ マニラ、ケソン シティ、パシッグ、オルティガス、マンダルヨン、マカティ、BGC、パサイ、マラテ、アラバン。

90分/PHP900 (別途: 交通費は場所によって異なります)



Globe: 09260547855

Smart: 09474691644



redmassage88

心地よいマッサージを通して五感を解き放ち究極の体験を…。

熟練したセラピストは伝統的な技術と現代的な技術を組み合わせることによって最高レベルの施術をご提供。



すばる

SUBARU SQUARE

KTV Bar & Restaurant

正午から深夜まで
カラオケルーム(DAM)を備えた
プライベートレストランで
お楽しみください。



営業時間 :

レストラン 11:00am~2:00am



subaru-square.com



(02)8715-8701 | 0956 971 8448



Makati Cinema Square Fernando St.,
Pio Del Pilar Makati



Subaru Square Karaoke Bar & Resto



Time to live your ANIME FANTASY!
アニポリウム・ショウルーム 出現。
ANIPORIUM SHOWROOM OPENING



Avalon Oath Retail Business Inc.
3rd Floor 928 A. Arnaiz Avenue Makati City Philippines 1223

aniporium@avalonath.com
(63) 91788 - anime