

Philippine

<http://primer.ph>

primer

マニラ発・快適生活推進フリーペーパー[プライマー]

2nd
Anniversary
Issue
2周年

0
ペソ
Free

毎月25日発行

新連載 マガソダン・ハポン、フィリピン!

第1回 美しい日本がここにちは

人魚になる島、アボ島

Apo Island



PHILIPPINES

7,107 islands beyond the usual

www.premium-philippine.com



世界一周!
フィリピン食材
食べ尽くしの旅

簡単&おいしい!
プライマーオリジナル クッキングレシピ集

04

April vol.25

日本の新聞、始めませんか？

ご購読キャンペーン実施中

読売新聞



NIKKEI



朝日新聞



新規購読特典をご用意しております。詳細に関しましては各新聞社までお問い合わせ下さい。

読売新聞 衛星版

e-mail: yomihk@yomisat.com.hk
WEB: www.yomisat.com.hk
TEL: +852-2834-9332
FAX: +852-2591-6266

日本経済新聞 国際版

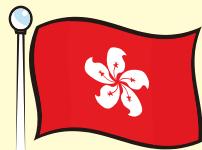
e-mail: nikkei@nikkei.com.hk
WEB: www.nikkei.asia
TEL: +852-2598-1771
FAX: +852-2845-7768

朝日新聞 国際版

e-mail: sub@ocs.com.hk
WEB: www.asahi-asia.com
TEL: +852-2893-9320
FAX: +852-2834-5555

< ご存知ですか? >

皆様にお届けする上記の新聞は、香港にて深夜に印刷しております。
これを早朝発の航空便にてフィリピンまで空輸し、その後、通関を経てOCSマニラ事務所よりお手元へ配達しております。



ご購読のお申し込みの際は、「Primer」を見た、又は、
キャンペーンコード
[PHPR]とお伝え下さい。

<配達は OCS が承ります>

OCS OCSマニラ

G4 & G5, Ground Floor,
First Cityland Condominium Bldg.,
Rada St., Legaspi Village, Makati,
Metro Manila, Phillipines
Tel:(02)894-0341 Fax:(02)817-2891
e-mail: customerservice@ocsmnl.com.ph

04 April
2010

Contents



世界一周! フィリピン食材 食べ尽くしの旅

簡単&おいしい!
プライマーオリジナル クッキングレシピ集

- | | |
|----|---|
| 09 | エビ black tiger prawn |
| 10 | イカ squid |
| 11 | 太刀魚 atlantic cutlassfish |
| 12 | マルンガイ moringa |
| 13 | バナナハート banana heart |
| 14 | サヨーテ chayota |
| 15 | まだまだあります! フィリピンならではの食材
マニラで食材を購入するには |



New Regular

30 マガンドン・ハポン、 フィリピン!

第1回 美しい日本がここにちは



Report

- 17 人魚になる島、アポ島
Apo Island 第1回 共存する人とサンゴ礁
- 28 アイマージ通信
フィリピンへの貢献を目指して!

Column

- 05 Mag-aral na Tayo
学びの国フィリピンで
- 19 Manila Dolce Vita
週末旅行でボホール島



Regular

- 07 World通信
スコットランド
- 23 クーポン情報
- 25 大使館情報
- 28 フィリピンのフィエスタ
スケジュール—4~6月
- 29 イベント情報
コンサート情報 映画情報 音楽情報



24 MAP

マカティ・ロックウェル
フォートボニファシオ
オルティガス・アラバン・ベイエリア

27 MRT / LRT 路線図

編集長 Editor-in-Chief
砂川元克 Motokatsu Sunagawa

編集・制作・デザイン Editing / Production / Design
iMarketing Japan, Inc.
Primer編集部

デザイナー Designer
柳田寛之 Hiroyuki Yanagida (willsnow-dfl)

広告問合せ sales@primer.ph

iMarketing Japan, Inc.
7th Floor Mariposa Bldg. 109 Perea St.,
Legaspi Village, Makati City
Tel: 02-836-8381 Fax: 02-808-2163
E-mail: information@primer.ph
URL: http://primer.ph

印刷・製本
TOKIWA I.K. PRINTING CORP.

無断転載・複写・引用を禁じます

primer 4月号 Vol.25

(掲載内容は取材時に基づいたもので予告なく変更になる場合があります)
本誌掲載記事、広告等は弊社内で精査の上掲載しておりますが、記事及び広告内の商品、サービス、その他掲載内容への責任は弊社では負いかねます。
また、広告主へのクレーム等が発生した場合には、弊社からは広告主へのクレーム内容の通達のみを行い、それ以上の対応は出来かねますことをも合わせてご了承下さい。



フィリピン > ボラカイ島 > ステーション3 > ビーチフロント > サーフサイド

朝食付/P6,750~

ボラカイサーフサイドリゾート&スパ Boracay SurfSide Resort & Spa

ボラカイはここから始まったというほど、未だ残る自然の中にひっそりと佇む穴場中の穴場。
ボラカイ通りやリビーター、マニラの駐在員ファミリーに特に人気の隠れ家リゾートです。
ビーチに面した広いペランダを持つジュニアスイートは一部屋しかなく、
繁忙期でなくとも予約を取るのが難しいことでも有名。



ご予約はボラカイナビツアーズ&トラベルまで。



ボラカイナビツアーズ&トラベル

www.boracaynavi.com / info@boracaynavi.com / 036-288-1553 09:00 - 18:00
2nd flr Maxima de Boracay, Sitio Balabag, Boracay Island, Malay, Aklan

Simply Natural Therapies
for mind body & soul

マッサージ
指圧マッサージ P 250/60分
スウェディッシュマッサージ P 250/60分
指圧&
スウェディッシュマッサージ P 250/60分
タイマッサージ P 250/60分
ベントーサ P 300/60分
その他メニュー
ボディスクラブ P 600/90分
フットスクラブ P 300/60分
今月のプロモ！
マッサージがどれでも2時間 P 375

ご自宅へ、ホテルへ、
マッサージサービスをお届けします

24時間お電話受け付けます
マッサージ師は男女共あります

※マッサージサービス以外は行っておりません

3330 Cityland Pasong Tamo Tower Don Chino Roces Ave., Makati City
Tel: 0920-244-6229 / 02-338-1875 / 0927-816-6080 / 02-856-5655
ご意見、ご要望はお気軽に 0927-816-6080 まで

Excellent Massage

Hotel and Home Service

快適なご自宅でのマッサージで、
心の奥底からの安らぎとストレス解消を

DOH登録番号:12-07-3303 TESDA認定番号:CLN-NQ-199300

男性・女性マッサージ師をお選び頂けます。

- スウェディッシュ、指圧、またはその組み合わせ P 250
- タイマッサージ P 350 • リフレクソロジー P 250
- ホットストーンと1時間のマッサージ P 350
- ベントーサと1時間のマッサージ P 350
- ボディスクラブ(オーガニック自然素材) P 599
- ボディスクラブ(レギュラー) P 449
- フェイシャルクレンジング(オーガニック素材) P 249
- フットスクラブ P 299 • 指圧マッサージ P 350

営業時間 : 13:00 ~ 翌日 3:00 年中無休

ご予約はお電話または TEXT で

02-489-2966 / 562-0946 / 0918-689-5027
0926-726-1581 / 0922-865-4495

Massage at Home

HOTEL & HOME MASSAGE SERVICES

ホテルや
ご自宅での
マッサージ。
プロのセラピストの
技をお試しください

ボディマッサージ	ヘアーアンドフェイス
・スウェディッシュ/指圧/リフレックス/コンビネーション	P250/60分
・フットスクラブ/リフレックス	P300/60分
・マニキュア&ペディキュア	P250
・ボディトリートメント	背中のマッサージ付 P350/60分
・グリーンティボディスクラブ	P600/60分
新メニュー	・ヘアーカット P250
・ガルバニックフェイシャル	P1,000
・ガルバニックヘアトリートメント	P1,000
	・ヘアーエクステンション P2,500~
	・ヘアーテックス P500~
	・ヘアーエクステンション P1,000~
	・ヘアーメイクアップ P1,500
	・まつげバーム P350
	・まつげエクステンション P1,500

2時間以上ご利用の方は、10%割引いたします

TEL: 02-742-1829, 02-743-6168, 0915-331-0088

営業時間 13:00 ~ 翌日 1:00 毎日営業



留学生活@フィリピン

マグアーラル ナ タヨ

Mag-aral na Tayo

学びの国フィリピンで

寒さの厳しい冬の日本から離れ南国フィリピンで過ごす留学生たち。

日本とは気候も文化も言語も異なるこの地で私たちは日本とは違う現地での活動を通して、様々な体験をし、日々学んでいます。

今回も前回に引き続き、フィリピンに留学し

NGO、ボランティアで活動する学生の声をお届します。

なお、以下のインタビューは 2009 年 12 月に行ったのもです。

現在、私は日本の大学を一年間休学し、特定非営利活動法人ソルト・パヤタス（以下ソルト）の現地事務局インターンとして、フィリピンでの国際協力活動に従事しています。

私はプログラムの柱であるライブリフッド・プログラム（女性収入向上事業）を担当しており、主に生産者が製作した商品の在庫管理や、オーダーをしてくださる日比の顧客とのやり取りや、マニラで開かれる各種バザーへの出店、スタディツアーアで現地に訪れた参加者のアテンドなどを行っています。赴任中によりわけ自分のアイデンティティーを深く実感できる場面は、日比多くの方々から寄せられる



左：人懐っこいフィリピンの子どもたち
中：困難な暮らしの中でも決して笑顔を絶やさないパヤタスのお母さん
右：バザーでソルト商品販売

様々な善意・お気持ちを、必要としている現場につなげるまでのコーディネートがうまくできたときです。例えば、フィリピンを襲った台風 16 号ケツツアーナ（オンドイ）による被災時の緊急・復興支援活動時には、日本でソルトの学生支部として共に活動してきたメンバーやスタディツアーアで出会った多くの学生たち、フィリピンに在住する大学の先輩方などに協力を要請し、その結果、金銭・物資両面で多大な支援をいただけました。

インターンをする前は、どちらかというと国際協力＝「現場の最前線こそが命」というイメージが根強くありました。しかしこの経験を通じて、チームの中での自分の立ち位置を瞬時に見据え、与えられた役割を全うすること、また現場・裏方は関係なく両者による有効で緻密なチームワークのもとで活動を進めていくことが重要なだと学ぶことができました。

大学での講義や文献を読んだだけでは分からぬ現場での学びを得られたことは、インターンやコア・ボランティアの特権だと思います。そこには自分なりに大きな葛藤や苦悩がありますが、それらをひっくりめても参加する価値が大きいにあると感じています。



上：スタディツアーアの参加者に現地の状況を説明
下：大規模水害被災者へのソルトの給水活動

小林 祐太

(任期：2009 年 3 月 8 日～

同年 12 月 8 日)

同志社大学社会学部

社会福祉学科 4 年次休学中



団体正式名称：

特定非営利活動

法人ソルト・パ

ヤタス（現地法人



名 Salt Payatas Foundation Philippines, Inc.)

特定非営利活動法人ソルト・パヤタス（以下ソルト）とは、フィリピン・ケソン市パヤタス、カシグラハンというゴミ山周辺のスラムに暮らす人々への支援を行っている NGO です。特に学校へ行けない子供たちの奨学金支援を主な活動の柱とし、デイケアセンターや女性収入向上事業などをしています。

URL : <http://www.salt.or.tv/>

まさにアナタが探し求めていた場所だから……



持ち家のご検討を始められたなら、DMCI Homes へどうぞ。建築業界での 50 年以上の実績から、DMCI Homes はあなたに本当に価値のある物件をご提供します。私たちのワールドクラスの物件は街の中心に位置しております。また、期日通りのお引き渡しをお約束致します。あなたの望み通りの物件をお届けするために、私達は家族のように親身にご相談させていただきます。

お問い合わせは：DMCI Homes VOIP 1 (562)372-4262 / (632)888-3880 担当者：Nessie Kikuchi
Landline:045-981-8509 Softbank:0906-496-3324

バンクローンや私共への分割払いも可能です。

中層コンドの月々のお支払 14,000 ペソ～/月

高層コンドの月々のお支払 16,000 ペソ～/月

土地付き家の月々のお支払 20,000 ペソ～/月



www.dmcinternational.com

O₂スキンケア & レーザークリニック

(元はO₂スキンケア)

AESTHETIC CENTER

(元はO₂スキンケア)

今まで以上に素晴らしい
スキンケアサービスを
提供いたします。

レーザートーニング (10回 / 毎週1回) :
1,064 ナノメーターの波長のレーザーを使ってシミを取り除く、副作用を生じない最新のメソッド
10週間 - P 38,000

ソフトレーザーピール (2週毎に3回 + 肌の再生ケア3回) :
食品医薬品局 (FDA) 認可のメソッドで、肌再生、毛穴縮小、にきび改善、肌弾力の改善を促進
3回 - P 25,000

IPL Facial (3週間隔で3回) :
IPL (Photo Rejuvenation) とは、Intense Pulse Light の略語で、強い波長の光を周期的に放出させ、シミ、そばかす、茶色の斑点、色素沈着、小じわ、毛穴縮小などの肌老化を防止し、肌の弾力を増大させると同時に、にきび、顔面紅潮のような肌疾患を改善
10週間の IPL プログラム、3IPL+7 ホワイトニング・ケア - P 24,000

IPL 永久脱毛 (6~8週間隔で5回) :
狭いひたい、ひげ、腕、足、わきなど。価格は体部位によって異なります。
1回 3,000ペソ ~ 8,000ペソ

オバジピール :
目もと・口もとの小じわ、にきび跡・外傷跡、顔のくすみ、老化肌の改善
オバジピール 2回 + 肌再生ケア 2回 P 28,000

ホワイトニングケア (ビタミンCトリートメント) :
- 1回 P 1,500 - 10回 P 12,000

2nd Floor, Aguirre Bldg., H.V Dela Costa cor., Tordesillas St., Salcedo Village, Makati City

ご予約はお電話で Tel: 02-892-8431 / 0920-836-1132

営業時間: 9:30 am - 7:00 pm 月曜日~土曜日 定休日: 日祝日



Suite 601 Tytana Plaza,
611 V. Tytana St., Binondo, Manila
Tel: 243-1617 • 242-5176 • 242-5165
Cell Nos.: 0922-8145984 • 0920-910-0848
Website: <http://www.yjcbeautyslim.com>
E-mail: gandangyjc@gmail.com



Since 1986

AESTHETIC CENTER

You're Just Confident



パワーピールとは?効果は?

- 酸素を添加した塩化ナトリウムのミストをお肌に浸透させることにより、お顔と全身のお肌を若返らせます。
- 塩化ナトリウムと微細な栄養分とを含んだ空気によって、古くなった細胞を取り除きながらお肌に水分を補給します。
- お肌に直接触れることなく栄養と治療ができます。
- 酸素を加えることにより 弹力のあるお肌を取り戻します。
- 他の超音波やレーザーでの治療の回復をより速める手助けにもなります。



歯科のサービスも
提供しております



美容・痩身・手術 サービスメニュー

豊胸・バスト手術	160,000ペソ
頸の割れ目の矯正	35,000ペソ
ダイヤモンドピール	1,200ペソ
耳の整形目・目袋のしわ取り	40,000ペソ 1,300ペソ
顔・全身の美白	顔:600ペソ / ボディ:1,350ペソ
グルタチオン療法	2,800ペソ
脂肪吸引	35,000ペソ ※部位により変わります
ほくろ・イボの除去	300ペソ~
顔のしわ取り	1,850ペソ~
鼻の整形	35,000ペソ
美容タトゥー (眉毛、アイライン、唇、乳頭)	5,600ペソ~
わきの多汗	35,000ペソ

フランチャイズのご希望は今すぐこちらまで
02-243-1617 02-242-5176

その他のメニューもございます。
お気軽にお問合せください



私が子どもにできること

東京からエдинバラに移住したのが2年前。その時、娘は4歳、息子は2歳でした。それから2年が過ぎ、子ども達も成長し親子3人で楽しく日本語で会話ができるようになりました。日本語習得に全く興味がなかった夫も子ども達と日本語で会話をしたくなり、最近勉強を始めました。ひょっとしたら近い将来家族4人で日本のお笑い番組と一緒に観られるかも?なんて心をときめかせています。

娘はプライマリースクール(小学校)2年生、息子はナーサリー(幼稚園)に通い始め、子ども達のいない自分だけの時間も出来ました。なんだか嬉しい平日の午前、でもちょっぴり不安を感じこともあります。私と居る時間より少しづつ外の世界で過ごす時間の方が増えている子ども達。ということは、



日本語で話す時間が減っていくということ!日本語で話す時間が減ることによって、日本語を話すことが面倒になってしまふ、そんな事になったら大変。だからこそ私が頑張らなきゃいけない。日本語を話す機会をたくさん作らなきゃ。

年齢の近いハーフの子同

士で遊ばせたり、できるだけたくさん言葉に触れる時間を作ったり、そして月2回の日本語レッスンに休まず通ったり。ここで私が教えていない新しい単語を覚えてきてくれたりして、本当にありがとうございます。ペテランの先生も実は幼い子どもを持つママなのに本当に一生懸命教えてくれるので、とても感謝しています。

遠い日本から、いつも孫のことを想っているおじいちゃん、おばあちゃんと日本語で自然に会話出来るように育てる事、それが私の親孝行のひとつだと思っています。この間、ふと娘が言いました。「私が大きくなったら、あーちゃん(おばあちゃん)のところに住んで日本で勉強をしたいな」なんだかその一言が私にはとっても嬉しかったのです。日本を想う気持ちを大切にたいせつに心に残して大人になってもらいたい、そして子ども達にはスコットラ



ンドも大好きで日本も大好きでいてほしいと思います。日本人にはスコットランド人の良さを、スコットランド人には日本人の良さを伝えられる人間にになってほしいと。その基盤を作ることが、私が子どもにできることではないかと思うのです。



ポー

2008年3月、日本からスコットランドの首都エдинバラに移住。マイペースなスコットランド人の夫、絵を書くことが大好きな6歳の娘、仮面ライダーになりたい4歳の息子と家族4人で暮らしています。ウイスキーが大好きなので、子育てが落ち着いたら蒸溜所めぐりをしたいなど夢みています。日々感じた事、子ども達や夫の事をブログにしています。
URL: <http://ameblo.jp/japanscot823/>



Navales Dental Clinic ナバレス歯科クリニック

For your Smile

「美しい笑顔を作る仕事がしたいんです」—そう語るのは、ミッチーローズ・ナバレス医師。彼女は、マニラでナバレス歯科クリニックを経営する、日本人駐在員に人気の歯科医です。

彼女は国内の大学を卒業後、名古屋にある愛知学院大学大学院歯学研究科で小児歯科を修め、小児歯科・美容歯科の専門医として14年のキャリアを積んできました。現在はフィリピンこども医療センターの客員講師も務めています。1998年にビジネス街マカティに彼女自身のクリニックを

開き、特に企業関係者に利用されています。

ナバレス歯科クリニックは、ベニアやクラウンなど小児歯科・美容歯科の治療を提供し、現在の利用者は日本人駐在員が30%を占めているそう。国際水準のデントルケアを提供できるのは、彼女がフィリピンでも数少ない、米国歯科医師免許を持つ歯科医であることが挙げられます。クリニック成功の秘密は、熟練の専門家と最先端の技術とが生み出す統合性にあるといえそうです。

Before



After



Before



After



Unit 1405 Medical Plaza Makati Bldg. Amorsolo cor. Dela Rosa Sts. Legaspi Village, Makati City

Tel : 02-751-8101

営業時間：月曜日～土曜日 午前9時から午後5時まで 定休日：火曜日
www.navalesdental.com

Fィリピンの市場やスーパーには、

日本ではお目にかかるない食材や日本よりとってもお手頃な価格で手に入る食材がたくさんあります。

今回はその中から6つの食材をピックアップし、世界各国の家庭料理をプライマーオリジナルレシピにアレンジ。

どれも作り方は簡単で、日本人の味覚に合うものばかりです。

せっかくフィリピンにいるのだから、安く新鮮な地元食材を活用しないともったいない!

さあ、簡単でおいしい世界の料理を食べ尽くす旅に、しゅっぱ～つ!

世界一周!

フィリピン食材 食べ尽くしの旅

簡単&おいしい! プライマーオリジナル クッキングレシピ集



レシピ作成：本橋弘治

料理研究家・調理師・惣菜管理士・地ビール鑑定士

2009年6月までマニラに4年間在住。食品会社マーケターとして全国各地であらゆる料理を食べまくった。多くのシェフや料理研究家とも親交がある。英語の話せる日本人料理家として、料理学校の最高峰CCAマニラではシェフの卵たちに一番だしの取り方を伝授するなど日本料理の普及にも尽力。プライマーやローカル料理雑誌に毎月レシピを寄稿し帰国後も比食文化との接点を維持している。

ホームページ

「おかげのうつわ屋・本橋」料理エッセイ“旦那の居場所”

<http://www.utsuwaya.com/page/recipe/back.html>

乾燥マルンガイの販売サイト「モリンガリーフ・ジャパン」

<http://www.utsuwaya.com/moringa/>

調理モニターさん紹介
萌子さん

結婚2年目のひよっこ主婦。結婚と同時にマニラに来たため、マニラ在住も2年目。日系企業駐在員の旦那さんと二人暮らし。

フィリピンで初めての主婦業に挑戦中。しかし日本料理に使える食材は限られている上、珍しい南国の食材には手を出したことがない。そのため、在住1年以上にも関わらず、レシピが一向に増えないことが悩み。料理は得意な方ではないが、今回はレシピの幅を広げるために思い切ってPrimerに協力。

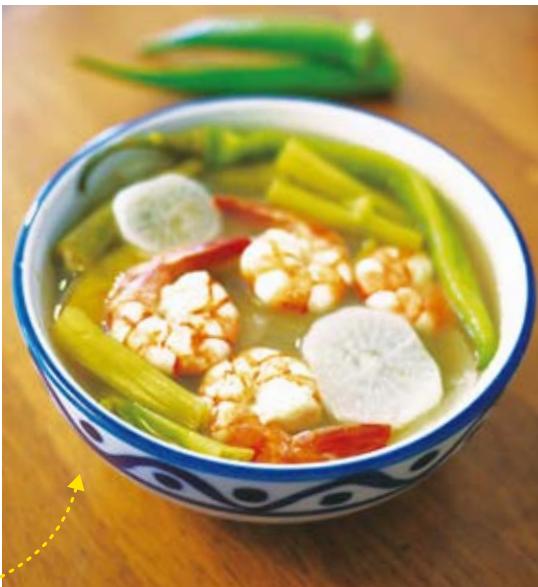




H・ビ

black tiger prawn(英)
hipon(比) **sugpo**(比・大きなエビ)

日本では高価なブラックタイガーエビ、フィリピンでは手軽な値段で手に入ります。しかも未冷凍の鮮度の良いものですから、食感も味わいも最高です。マニラだとカルティマールやグアダルーペなどの市場、シーサイドマーケットやシーフードマーケットなど魚介類専門の市場で新鮮なものを入手できます。購入したらすぐに殻をむき、その日に食べる分以外は4~5尾づつ小分けにして冷凍しておくと便利です。片栗粉を入れた水でやさしく洗うと汚れが取れるだけでなくプリプリ感が向上します。



材料(4人分)

えび 12尾(260g)
たまねぎ 1個
トマト 小2個
大根 100g
オクラ 30g
カンコン 80g
シタウ 3本
水 1リットル
Aji-Sinigang Sa Sampalok 20g
青唐辛子 お好みで



作り方

1 えびは殻をむき片栗粉を溶かした水でよく洗い水きりをする。

2 鍋に火の通りにくい順※にすべての材料を入れて煮る。好みで青唐辛子を入れる。

※大根(薄くスライス)、トマト(ざく切り)、シタウ(4cmに切る)の順。
たまねぎ、オクラ、えび、カンコン(4cmに切る)の順。

レストランで食べたことがあります、家庭でこんなに簡単に作れるとは驚きでした。トマトやオクラなどの夏野菜をたっぷり摂れるし、家庭で作れば材料も酸味も好みによって調節できるので、苦手な人でもぜひ挑戦する価値アリです!

海老のシニガンスープ フィリピン

シニガンはフィリピンを代表する伝統料理の一つです。酸味が効いてるので、暑い日でも食欲をかき立ててくれます。



豪華海老入り大根もち 台湾

材料(4人分)

大根 300g
えび 8尾(130g)
干ししいたけ 2個
お湯 120cc(目安)
Aji-Secret Sangkap 4g
上新粉 120g
片栗粉 大さじ1
砂糖 小さじ1



作り方

1 えびは殻をむき片栗粉を溶かした水でよく洗い水きりし、ざく切りにして酒(大さじ1)につけておく。

2 水で戻した干ししいたけをみじん切りにして、ごま油で軽く炒める。

3 大根はおろし金か、フードプロセッサーで細かくおろす。大根から全く水分がない場合は更に30ccほど水を足す。

4 材料すべてをよく混ぜて、炊飯器に入れて加熱する。生地がオートミールくらいのゆるさになるようにお湯の量で調節する(炊飯器は通常の白米炊飯と同じ扱い)。

5 パットに取り出して冷まし、食べる直前に適当な大きさに切り分け、ごま油(分量外)を使ってフライパンで両面を焼く。

上新粉(日本食材店で購入可)が手に入らない場合は、小麦粉60g、片栗粉60gで代用可。



海老入り生春巻き ベトナム

材料(4人分)

えび 16尾(260g)
Aji-Ginisa Shrimp 3g
セロリ 50g
きゅうり 1本
ビーフン 45g
豚肉うすきり 80g
アボガド(お好みで) 1/2個
コリアンダー 1束
ライスペーパー 8枚



たれの材料

カラマンシの絞り汁 5個分
ごま油 大さじ1
にんにく(みじん切り) 小さじ1
唐辛子 お好みで
みそ 小さじ2
水 50cc
砂糖 大さじ2
ピーナッツバター 大さじ3
Aji-Ginisa Shrimp 4g

作り方

1 えびは殻をむき片栗粉を溶いた水でよく洗い水きりし、酒(大さじ1)、Aji-Ginisa Shrimpで下味をつける。

2 鍋にごま油(大さじ1)を熱しえびを中火で蒸し焼きにする。

3 豚肉を小さく切り400cc程度の熱湯でボイルする。お湯は捨てない。

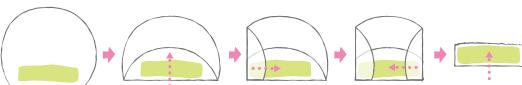
4 セロリ、きゅうりは3~5cmの細切にし、ビーフンは茹でて冷ます。

5 ライスペーパーのつるつるな面を下にして、上の表面に豚肉の茹で汁を塗ってやわらかく戻す。2~3分でしんなりする。

6 具をライスペーパーに並べ巻いて仕上げる。お好みでアボガドのスライスを入れてもおいしい。

7 たれを作る。ごま油でににくを炒め、火を止めてからすべての材料を入れて混ぜる。

春巻きの巻き方



豚肉の茹で汁には脂分があるので、ペーパー同士がくっつかず、巻き直しが簡単です。





イカ

squid(墨)
pusit(比)

フィリピンでは豊富な種類のイカが楽しめます。小ぶりなヒイカの仲間や肉厚の甲イカなど味も最高です。シンプルに醤油としょうがに漬け込んだものをグリルしたり、少し手をかけてアドボやパエリアにするのも良いですね。イカもエビと同じく片栗粉を溶いた水で洗うと汚れも取れて食感も良くなります。



スペインの王道料理です。マニラで手に入りやすい甲イカの仲間は墨をたくさん持っていますので最適ですが、ヒイカのような小さなイカでもおひしく出来ます。



イカのにんにく炒め タイ

材料(4人分)

イカ 1ぱい
にんにく 35g
しょうが 10g
醤油 大さじ1
砂糖 小さじ1
オイスターソース 大さじ1
黒こしょう 小さじ1
酒 大さじ1
ごま油 小さじ2
Aji-Shio Pepper 6g

作り方

- 1 イカは内臓を取り片栗粉を溶かした水でよく洗い水きりし、ざく切りにして酒(大さじ1)につけておく。
- 2 鍋にごま油を熱し、みじん切りにしたにんにくとしょうがを炒めて香りが出たらイカを入れさらに炒める。
- 3 調味料をすべて入れて仕上げる。



にんにくと黒こしょうがガツンと効いた、ブームック・トットというタイ料理です。醤油とオイスターソースの濃厚な味に砂糖の甘みが手伝って、ビールにもご飯にもよく合います。



イカの墨煮 スペイン

材料(4人分)

イカ 1ぱい
たまねぎ 小1個
にんにく(粗みじん切り) 2かけ
完熟トマト 小2個
オリーブオイル 大さじ2
Aji-Shio Garlic 6g
ローレル 1枚
白ワイン 大さじ2

作り方

- 1 イカから内臓を抜き墨袋を破らないように取り小皿に移す。墨袋をつぶし白ワイン大さじ1で溶く。
- 2 イカの胴と足をざく切りにして片栗粉を溶いた水で洗い水気をきる。
- 3 たまねぎはみじん切りにし、トマトはざく切りにする。
- 4 鍋にすべての材料を入れてよく混ぜ、中火で味が染み込むまで煮込む。

「イカから内臓を抜き墨袋を破らないように取り…」の部分に全く自信がありませんでしたが、食材を買う際に店員さんにお願いすると、内臓を抜いて墨袋は別の袋に入ってくれました。

家庭でイカ墨を使うのは初めてだったので、食材が真っ黒に染まっていくのを見るのはドキドキしましたが、食べてみるとなんともいえないうま味にびっくり! お鍋で煮るだけで簡単だし、インパクトがあるので食卓の主役にピッタリです。



イカの詰め物のグリル フィリピン

材料(4人分)

イカ 2はい
イカの下味つけ:
カラマンシの絞り汁 5個分
醤油 大さじ1

中具の材料:
たまねぎ 小1個
にんにく 1かけ
完熟トマト 小2個
いんげん 30g
赤ピーマン 50g
パン粉 30g
Aji-Ginisa 4g
サラダ油 大さじ1

作り方

- 1 イカの足、内臓を抜いて、胴は片栗粉を溶かした水でよく洗い水気を切り、カラマンシの絞り汁・醤油につけておく。
- 2 にんにくをみじん切りにする。たまねぎ、いんげん、赤ピーマンもみじん切りに、トマトはざく切りにする。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、2の野菜を炒めたら火を止めてパン粉、Aji-Ginisaを混せておく。
- 4 イカの胴に3を詰め、楊枝で留めてから、グリルする。



フィリピン料理の8割以上がにんにく、たまねぎを炒める工程から始まると言われていますが、これはスペインの影響です。にんにく、たまねぎ、トマトを予め炒めておいて、いろいろな料理のベースに使うことも多く、フィリピン料理には欠かせない存在です。





太刀魚

atlantic cutlassfish
(英)
espada (土)

日本でもお馴染みの太刀魚。見た目は少々グロテスクですが、柔らかい白身の味は上品で淡白。骨離れも良く大変おいしい魚です。表面の銀粉のような微小のうぶつを洗い流して内臓を取り除いたら、お腹の中もよく洗ってから使えます。揚げ物、焼き物、蒸し物、煮物など、どんな料理でも使えます。

この他、日本では高級魚の「まながつお=panpano」なども安く手に入ります。



太刀魚のムニエル フランス

材料(4人分)	ソースの材料
太刀魚 4切れ (約150g/切)	パセリ 少々
Aji-Shio Pepper 6g	バター 12g
小麦粉 20g	レモンの絞り汁 小さじ1
バター 20g	

作り方

- 1 太刀魚の切り身にAji-Shio Pepperを振り2~3分おき、小麦粉をまんべんなくまぶして余分な粉をふるい落とす。
- 2 フライパンにバターを熱し泡だてたら魚を入れる。
- 3 はじめの面で6~7割程度しっかり火を通してから、ひっくり返して仕上げ、余分な油を切り皿に盛る。
- 4 ソースを作る。フライパンにバターを溶かしパセリを入れて軽く加熱する。

太刀魚の淡白な味にレモンバターソースの風味が良く合います。
簡単本格フレンチをご家庭で存分に味わってみてください。



太刀魚のフライ フィリピン

材料(4人分)	作り方
太刀魚 4切れ(約150g/切)	1 太刀魚の切り身にビネガー、調味料をかけ半日漬け込む。
小麦粉 20g	2 水気を切り小麦粉をまぶして、多めの油で揚げるよう炒める。
揚げ油(コーン油やキャノーラ油<菜種>) 適量	
ココナツビネガー 大さじ4	
Aji-Shio Garlic 6g	
こしょう 少々	

魚は買って来たらすぐ酢に漬ける、それがフィリピン流です。臭みを取って保存性を高めるという点では日本の酒の使い方と酷似しています。この調理法はバグス(bangus=ミルクフィッシュ)やティラピア(Tilapia=イズミ鯛)などにも使えます。



太刀魚の蒸し物 中国

材料(4人分)	作り方
太刀魚 4切(約150g/切)	1 太刀魚に酒、しょうがをまぶし、1時間程度おく。
しょうが スライス4片	2 具のしょうが、ピーマン、赤ピーマンをせん切りにする。長ねぎは4cmくらいの長さでせん切りにする。
酒 大さじ2(仕上げ用)	3 たれの材料を耐熱皿に入れて30秒、レンジアップする。
ごま油 大さじ2(仕上げ用)	4 太刀魚と具を皿に盛り、皿ごと強火で10分蒸し、たれをかけてさらに5分蒸す。
具の材料	5 別の鍋にごま油を熱し、蒸しあがった皿に、じゅっとかける。
ピーマン 1個	
赤ピーマン 小1個	
長ねぎ 20cm	
しょうが 10g	
たれの材料	
酒 大さじ2	
Aji-Ginisa Shrimp 7g	
醤油 小さじ3	
砂糖 小さじ2	
水 40cc	

うちには蒸し器がなかったので、水を入れた鍋にザルを乗せて器を置き、布巾をかぶせて蓋をした「即席蒸し器」で代用しました(私ではなく、Primerスタッフさんのアイデアです)。太刀魚は多分初めて食べましたが、味が淡泊なのでどんなお料理にも使えそうです。即席蒸し器での調理もいろいろと応用がききそうで、一気に自信がつきました!





マルンガイ

moringa
(英)
(比)

英語名はモリンガ(Moringa)、日本名はわさびの木。アジアやアフリカなど、熱帯から亜熱帯まで広く分布する植物です。インドから東アジアに分布している種類は食用に適し「万病に効く」「病気を予防する」「うまい味の強い」植物として知られています。マルンガイの語源は母の親友。ビタミン、ミネラル、アミノ酸を多く含む奇跡の野菜です。フィリピンではスープに入れたり煮付けたりします。



たくさんの野菜を炒め煮にしてからソースにするので多少手間がかかりますが味は絶品。マルンガイはグルタミン酸を多く含むため料理に使うとうま味が出ます。Aji-Ginisaはパスタとの相性が良い調味料です。

スパゲティー マルンガイソース イタリア

ソースの材料(4人分)

オリーブ油 大さじ2
たまねぎ 小2個
にんじん 300g
ドライトマト 1カケ
いんげん 100g
トマト 小1個
マルンガイの葉(枝・茎を取り水洗い) 80g(3カップ)
Aji-Ginisa 4g
水 500cc

パスタ

スパゲティー 440g
Aji-Ginisa 3g
オリーブ油 大さじ2

作り方

- 1 たまねぎはスライスし、にんじんといんげんはざく切りに、ドライトマトはみじん切りに、トマトは輪切りにする。
- 2 鍋にオリーブ油を入れてソースの材料を火の通りにくい順(リストの上から)に炒め、水を加え煮る。
- 3 ミキサーでソース状にする。
- 4 パスタを茹で、オリーブ油で炒めながらAji-Ginisaで味をつけておく。
- 5 皿に盛りつけソースをからめ、細かく切ったトマト(分量外)をトッピングする。



これは、今回のレシピの中で一番オススメかもしれません。

マルンガイ以外はどれもお馴染みの食材で味付けはAji-Ginisaだけなのに、とにかくびっくりするほどおいしい!!あまりの美味しさに旦那は朝・昼・晩と食べていました(笑)。マルンガイの葉をちぎったり、普段あまり使わないミキサーを使ったりと手間はかかりますが、だまされたと思って試して欲しいです。我が家では、ソースは一度に多めに作って冷凍保存しています。料理をするのが面倒なときや時間のないときでもささっと作れるので本当に便利です。

キムチチゲ 韓国

材料(4人分)

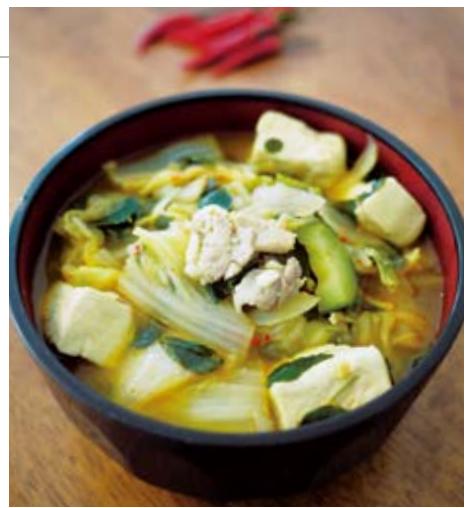
白菜キムチ 300g
たまねぎ 小2個
白菜 100g
ズッキーニ 小1個(80g)
にんにく(みじん切り) 1カケ
豆腐 1丁(300g)
長ねぎ 小2本
マルンガイの葉(枝・茎を取り)
約50g(2カップ)
唐辛子(種を取り刻む) 1個
豚肉(肩ロースまたはバラ)200g
水 600cc
Aji-Ginisa 7g
バター 5g

豚肉の下味用

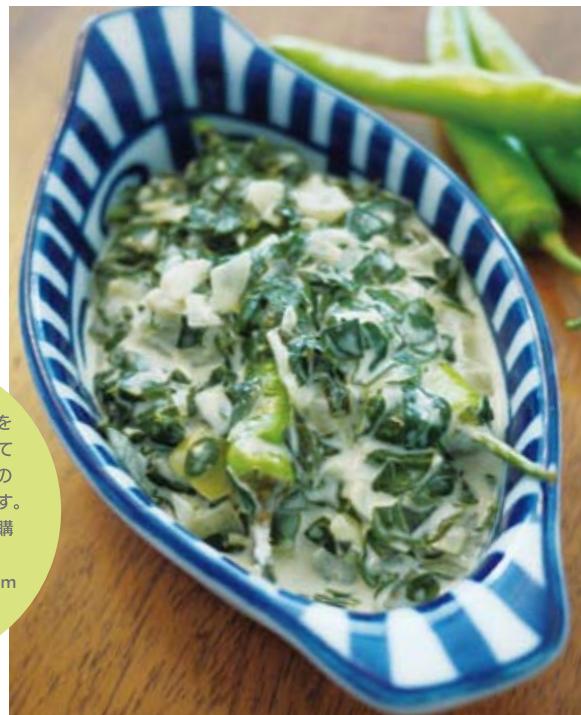
醤油 小さじ2
酒 大さじ2
しょうが(みじん切り) 10g
にんにく(みじん切り) 1カケ
こしょう 少々
砂糖 小さじ1

作り方

- 1 豚肉を調味料で30分程度漬け込む。
- 2 鍋にごま油を熱し、スライスしたたまねぎ、豚肉(汁ごと)、にんにく、キムチ、ざく切りにした白菜を炒める。
- 3 鍋に水とAji-Ginisaを入れて豆腐、斜め切りにした長ねぎ、輪切りにしたズッキーニ、マルンガイ、唐辛子を入れて10分程度煮る。
- 4 最後にバターを入れて仕上げ。



韓国ではズッキーニ(西洋かぼちゃの仲間)が大変ポピュラー。マニアでもズッキーニは驚くほど安く手に入りますし、キムチは韓国食材店で本格的なものが買えます。



マルンガイのココナッツ煮 フィリピン

材料(4人分)

マルンガイの葉(枝・茎を取り水洗い) 80g(3カップ)
たまねぎ 小1個
にんにく(みじん切り) 1カケ
ココナッツミルク 200cc
Aji-Ginisa(Aji-Ginisa Shrimpでも) 7g
唐辛子 お好みで

作り方

- 1 鍋にココナッツミルク、みじん切りにしたたまねぎ、にんにくを入れて弱火で煮る。
- 2 たまねぎが柔らかくなったらマルンガイ、調味料を入れて10分弱、弱火で煮る。

※えびの風味が嫌いでない方はAji-GinisaのShrimpでもおいしいできます。



ココナッツミルク(gata)で煮込んだ料理をGinataangと呼び、フィリピンでは大変ポピュラーです。市場に行けば、完熟のココナッツの硬くなった果肉を削ったばかりのgataが手に入ります。もちろん缶詰めやテトラパック入りのものでもOKですし、粉末の即席タイプのものもあります。

日本でも、この乾燥加工品を輸入しあお茶として販売されています。手軽にマルンガイの恩恵に浴することができます。こちらのホームページから購入可能です。

<http://www.utsuwaya.com/moringa/>

バナナハートと カンコンのきんぴら 日本

材料(4人分)

カンコン 250g Aji-Ginisa Shrimp 3g
バナナハート 70g ごま油 大さじ1
みりん 大さじ1 一味唐辛子 お好みで
醤油 大さじ1

作り方

- 1 カンコンの根元の空洞の中には異物があるので、2つに縦割りして中も洗い、ざく切りにする。
- 2 バナナのつぼみは芯のやわらかい部分のみをスライスしてボイルしておく。鍋にごま油を熱し、茹でたバナナのつぼみ、カンコン(葉はすぐに火が通るので茎から先に)を入れて炒める。
- 3 おむね火が通ったら、みりん、醤油、Aji-Ginisa Shrimpの順に入れ、味をなじませる。
- 4 火を止めて一味唐辛子を散らす(辛さはお好みで)。

日本人にとっては欠かせないおかず、キンピラは、バナナのつぼみを使ってもおいしく出来ます。カンコン、カモーテトップス(サツマイモに似た芋の葉)などの葉物野菜を加えると野菜や栄養の補強にもなります。みりんがない場合は、日本酒(同量)十砂糖(1/3量)で代用します。



バナナハート

banana heart(英)
puso ng saging(ヒ)

バナナハート、バナナのつぼみはアジアや中国で食用にされています。中の芯のところを適当な大きさに切り軽く茹でてから使います。切り口がすぐに黒くなつてくるので、酢水につけるとよいでしょう。その他、フィリピン料理にはバナナの花や、「サバ」と呼ばれる料理用バナナも多く活用されています。サバはでん粉に富み固く芋類に似ていますが、加熱すると甘みが増します。

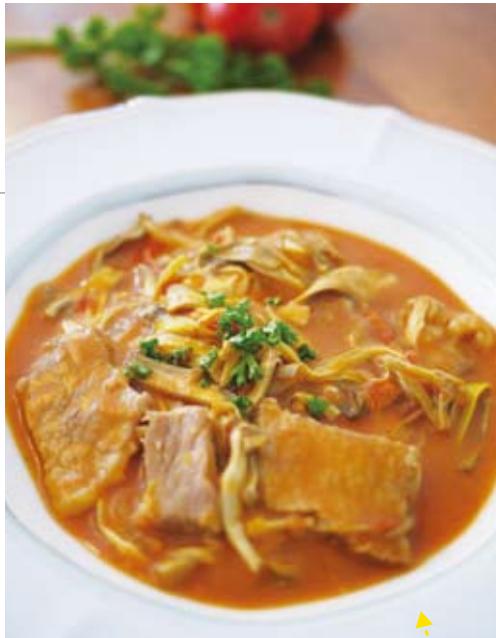
ビーフストロガノフ ロシア

材料(4人分)

牛肉(もも、ランプ、カルビなど)
400g
たまねぎ 小1個
バナナのつぼみ 60g
トマト水煮缶 260g
小麦粉 大さじ1/2
サークリーム(生クリームやAll Purpose Creamでも) 30g
バター 20g
パセリ 少々
Ajinomoto Secret Sangakap 8g
こしょう 少々
塩 少々

作り方

- 1 たまねぎはスライスし、バナナのつぼみは芯のやわらかい部分のみをうす切りにしてボイルしておく。
- 2 肉は薄切りにし軽く塩・こしょうを振り、少量のサラダ油でさっと強火で焼いて取り出していく(焼きすぎないように)。
- 3 同じ鍋にバター、スライスしたたまねぎを炒め、柔らかくなったら小麦粉を入れよく混ぜる。
- 4 トマトソース、サークリーム、バナナのつぼみ、Ajinomoto Secret Sangakapの順に入れて軽く煮込む。
- 5 牛肉を戻し入れソースとよく絡めてから盛り付けパセリを散らす。



ストロガノフ伯爵が発明したと言われるロシアを代表するこの料理は、調理時間が意外と短いのに驚きです。牛肉はあまり硬くならない、USのもも、ランプやカルビの薄切りを使うと良いでしょう。

バナナハートという食材はフィリピンで初めて見ました。スーパーで見かけることはありましたが、調理するのも食べるのも初めて。味見の段階では洪味があるような感じでしたが、よく火を通すと洪味は消えました。竹の子の先っぽよりも柔らかく、それでいてシャキシャキとした食感でおいしい!お料理にもボリュームがあります。最初の洪味とは裏腹に意外にクセがないので、どんなスープにも炒め物にも合うと思います。スーパーでバナナハートが貰えるようになるなんて、お料理通という感じで嬉しいです。



バナナハートと春雨炒め 中国

材料(4人分)

春雨 80g
にんにく(みじん切り)
4カケ
たまねぎ 70g
豚ばら肉 180g
えび 4尾
ピーマン 2個
バナナのつぼみ 60g
Aji-Ginisa Shrimp 7g
(1パック)
水 150cc

作り方

- 1 豚ばら肉は厚めにスライスし、エビは殻をむいて片栗粉を溶かした水で洗う。バナナのつぼみはやわらかい芯の部分のみをせん切りにする。たまねぎはスライスし、ピーマンはせん切りにしておく。
 - 2 鍋に油を熱し、熱の通りにくい順から、具材をすべて炒め、水、Aji-Ginisa Shrimpを入れる。
 - 3 春雨はそのまま鍋に入れて、戻しながら炒める。
- フィリピンには基本的には汁麺文化がなく、圧倒的に炒め麺が主流です。スープに春雨をそのまま投入し、スープをたっぷりと吸わせてから炒めるこの料理は、まさにフィリピンが育んだ麺文化の結晶です。



サヨーテ

chayote
sayote(英)
sayote(比)

日本では隼人瓜として九州地方中心に出回っています。くせがなく味が染み込むおいしいので、トローガン(冬瓜)の代わりとして毎日の料理に応用しやすいと思います。この他、ヘチマ(patora)や未熟のパパイヤ(papaya)などもスープや炒め物に使えます。



フィリピンでは丸鶏が簡単に手に入り、味も日本のものより濃くおいしいです。タンドリーチキンはインドのパンジャーブ地方の有名な料理で、サヨーテとドライマンゴーで作る甘めのオリジナルソースはタンドリーチキンと絶妙の相性です。

チキン・ティノーラ フィリピン

材料(4人分)

鶏肉(骨付き) 700g
たまねぎ 80g
しょうが(せん切り) 30g
にんにく(みじん切り) 5g
サヨーテ 300g
カンコン 80g
シタウ 3本
水 1リットル
味の素 2g
塩 7g
青唐辛子 好みで



作り方

- 1 鶏肉は骨付きのままブツ切りにする。たまねぎはスライスし、サヨーテは乱切りに、カンコンとシタウは4センチほどの長さに切る。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、たまねぎ、にんにく、しょうが、鶏肉を軽く炒める。
- 3 鍋に1Lの水と塩を入れて煮込み、鶏肉が柔らくなったら、サヨーテ、シタウ、カンコンを入れて味の素で味を調える。

塩の代わりにフィリピンの魚醤「Patis」を使うと更に風味豊かな逸品になります。かなり塩味の強い魚醤ですから少しづつ加えて塩分を確かめながら使いましょう。

鶏肉とオクラのトマト煮込み ブラジル

材料(4人分)

鶏もも肉 400g
オリーブオイル 大さじ4
サヨーテ 200g
オクラ 200g
トマト 中1個
水 2カップ
コリアンダー、唐辛子 好みで
鶏肉の下味用
たまねぎ 小2個
にんにく 1カケ
酢 大さじ2
Aji-Ginisa 7g

作り方

- 1 鶏肉をブツ切りにし、ボウルに入れてみじん切りのたまねぎ、すりおろしたにんにく、酢、Aji-Ginisaを混ぜ1時間置く。
 - 2 サヨーテは小さめの乱切りに、オクラはヘタを取って半分に切る。トマトはざく切りに。
 - 3 鍋にたっぷり目のオリーブオイルを熱して漬け込んだ鶏肉、たまねぎ、にんにくと一緒に炒める。
 - 4 たまねぎがアメ色になるまでじっくり炒めたら、サヨーテと水を加える。煮立ったらトマトとオクラを入れ軽く煮込む。
 - 5 好みで小さい唐辛子、コリアンダーを加える。
- ポルトガル語でfrangoは鶏肉、comはwith、quiaboとはオクラの意味。ブラジルでfrango com quiaboと言われるこの料理は文字通り「オクラとチキン」という意味のミナス・ジェライス州の郷土料理です。



サヨーテは表面がツルツルしているのと形がボコボコしているので持ちづらく、種があつたり皮をむく必要があったり、そしてなにより切り口からヌルヌルした汁が出てくるので、なかなか手ごわかったです。
しかし味は日本の冬瓜に似てとっても美味しい、食材の旨味がよく染みこむので、スープ、煮物、炒めものと何にでも使えそうです。特に鶏肉との相性は抜群でした!

タンドリー風チキン マンゴーとサヨーテのチャツネソース インド

材料(4人分)

丸鶏 1kg強
はちみつ 大さじ4
酢 大さじ1~
しょうが(すりおろす) 10g
Aji-Shio Garlic 6g
ヨーグルト 200g
カレー粉 大さじ1~

ソースの材料

サヨーテ 100g
ドライマンゴー 100g
オリーブオイル 大さじ1
水 150cc



作り方

- 1 鶏肉をよく洗い水気を切る。毛などが残っていたら取る。
- 2 鶏肉をビニール袋に入れてはちみつ大さじ3、酢、しょうがを入れて漬け込む(半日)。
- 3 余分な水気を捨て、はちみつ大さじ1、Aji-ShioGarlic、ヨーグルト、カレー粉を入れて更に漬け込む(一晩)。
- 4 220~240度のオーブンで、20~30分焼く。
- 5 サヨーテとドライマンゴーを薄くスライスする。サヨーテをオリーブオイルで炒め、水を加えドライマンゴーを入れて煮る。
- 6 柔らかくなったらミキサーでソース状にする。鍋の大きさや加熱温度によっては水分が足りなくなるので追加する。出来上がりはジャムのような感じ。





アボガド
avocado(英), abokado(比)

フィリピン人は砂糖をかけて食べます。ミネラル・ビタミンのバランスもよく、植物性不飽和脂肪酸に富むので森のバターと言われます。

いんげん
garden bean(英), baguio bean(比)

インゲンはバギオビーンズと呼ばれていますが、バギオでなくともどこでも収穫できるので値段は非常に安価です。冷蔵庫で保存もでき、炒めても、煮付けてもおいしいので、常備野菜としてはうってつけです。



オクラ
okra(英), gumbo(比)

アフリカ原産のオクラは世界中で食べられている野菜で、どこの国でもokraと呼ばれています。フィリピンのものは大きくて安価で、スープによく使われます。柔らかくないので生食には向きません。



カラマンシ
lime(英), calamansi(比)

フィリピン特産のかんきつ類。スダチのような外見で、少し苦みがありますがいろいろな料理によく合います。



カンコン(空心菜)
swamp cabbage(英), kangkong(比)

空芯菜・エンサイで知られるこの野菜はアジア中で食べられているビタミンA・Cを含む栄養価の高い野菜。フィリピンではシニガンスープに必須の材料です。その他、炒めたり揚げて食べます。



ココナッツジュース
coconut water(英), buko juice(比)

未熟のココナッツ(緑色)を割るとジュースと内側のゼリー状の果肉が楽しめます。無色透明でほのかに甘いジュースは、スープなど料理に使うとまろやかです。



ココナッツミルク
coconut milk(英), gata(比)

完熟のココナッツ(茶色で毛が生えている)を割って、内側の固くなった果肉を削り水を加えて絞ったもの。1番絞りは濃厚でデザートなどに使います。搾りかすにもう一度水を加えてよく絞る2番絞りはスープや炒め物に使うことが多いです。



ココナッツビネガー
coconut vinegar(英), suka(比)

フィリピンの代表的な酢。まろやかで酸味はあまりありません。その他にシュガーケインビネガー(さとうきび酢)などもあります。



まだあります！ フィリピンならではの食材

安価で栄養価が高く、様々な料理に使えるフィリピンならではの万能食材は、覚えておくとしても便利です。普段の料理のベースに、またはアクセントに、ぜひ上手に活用してみて下さいね。

シタウ(十六ササゲ)
asparagus bean(英), sitaw(比)

日本でも十六ササゲ、ナガササゲと呼ばれているササゲ科の野菜で、いんげんと同じように使えます。フィリピンではスープ料理に欠かせません。ユニークな形の四角豆もよく使われます。



ズッキーニ
zucchini(英・比)

日本に比べ驚くほど安価です。韓国料理にはズッキーニの仲間が非常によく使われます。オリーブ油とAji-Ginisaで炒めただけのシンプルな調理でもおいしい一品になります。



たまねぎ
onion(英), sibuyas(比)

シブヤスと呼ばれフィリピンでは野菜ではなく調味料と考えられています。にんにくと一緒にココナッツ油で炒める工程から調理が始まることが多いです。普通のたまねぎも小ぶりですが、紫色のシブヤス・タガログはさらに小ぶりです。



タマリンド
tamarind(英), sampalok(比)

フィリピンの代表的な料理の一つ、シニガンの酸味はタマリンドを煮出して絞るエキスに由来します。この酸味はワインから発見された酒石酸で、柑橘類由来のものとはまた違う、コクのある深い味わいが特徴です。



唐辛子
chili pepper(英), siling haba(比)

よくシニガンなどのスープに使われる緑色で長いものをsili、薬味などの使われる赤や緑の小さいものをlabuyoといいます。



鶏肉
chicken(英), manok(比)

フィリピンの鶏肉は小さめです。暑いため日数をかけて飼育しても大型化しにくいので若鶏の状態で出荷されます。飼育環境も良いため、肉質は水っぽくなく、味も濃いです。ウェットマーケットやスーパーで、1羽買でも部位毎に量り直してもらう也可能です。



にんにく
garlic(英), bawang(比)

バウワンと呼ばれ、たまねぎと同じく調味料と考えられています。北ルソンのイロコス地方は風味の良いシャープな味のおいしいにんにくの名産地です。フィリピン産のものは驚くほど小粒。



はちみつ
honey(英), pulot(比)

フィリピンのはちみつは日本に比べて大変安価です。スーパーでも手軽に買え、タガイタイやバギオなどの産地ではお土産としても売られています。



マニラで食材を購入するには

マニラには大小様々なマーケットがあります。比較的大きいマーケットの中から3件をマップでご紹介。

また、マニラには韓国食材店が数軒あり、こちらもオススメです。キムチは本格的なものが手に入り、豚肉やわかめなどは質も良く安く、日本食材店の代わりに上手に使いこなすと食材費が節約できます。その他海苔、牛乳、米なども安く手に入ります。



野菜もお肉もお魚も、ほとんどが量り売り。欲しい量だけ買えるのです。



Cartimar Shopping Center
Cartimar Ave., Pasay City



Macapagal Seaside Market
(Seafood Market Bay)
Macapagal Blvd., Pasay City



Cubao Farmers Market
Araneta Center, Cubao, Quezon City

BEST TRAVEL
INBOUND, OUTBOUND, TICKETING & OTHER SERVICES

20年のキャリアを持つ
フィリピンに精通した
日本人スタッフが
マニラ・セブ共に常駐。
何なりとお申し付け
下さいませ。

マニラ 古賀、工藤、武津、レネ、ダニー
G/F, THE SPA, 50 Jupiter Street, Bel-Air, Makati City
Fax. 899-4586 M-2
Tels, 02-899-4582 to 85

セブ カス子、ロベリン
Rm. 112 KRC Bldg., Subangdaku-Mandaue City, Cebu
Fax. 032-345-2890
Tels, 032-345-2901

www.besttravel.com.ph
bestmnl@besttravel.com.ph

GRAN DREW TRADING

私たちには、フィリピン産の最高品質の
ドライフルーツをご提供しております
ご家族やお友達と一緒に楽しんでください!

ドライフルーツの種類
 ◎マンゴー
 ◎グリーンマンゴー[●]
 ◎パイナップル
 ◎ババイヤ
 ◎ジャックフルーツ
 ◎ココナッツ
 ◎サワーサップ
 ◎メロン
 ◎マンゴー・タマリンド

注意: 品切れの場合もありますので、事前のご注文を頂けると確実にお届けできます。
ウェブサイトもご覧ください!

ルースタンススーパーマーケット、ショッピングモール、ユニマート等の
お店でもお取り扱いしております。

営業時間: 8:00~17:30 休日: 土、日、祝日
電話: 02-715-3580 FAX: 02-715-3581
E-mail: grandew_trading@yahoo.com
URL: <http://grandewtrading.weebly.com>

OCSで海外生活を快適に

雑誌・日経・朝日・読売国際版の定期購読。
(日経P3,600、朝日P3,300、読売P2,980)
通信教育、書籍・DVDのお取り寄せ。
企業向け、国内・国際ドアツードア宅配
サービス

Tel: 894-0341, 817-8282
Fax: 817-2891
日本語専用 携帯 0922-833-6652
email: info@ocsmnl.com.ph(英語)
akatayama@ocsmnl.com.ph(日本語)

DCS OVERSEAS COURIER SERVICE
G/F FCC Bldg., Rada St., Legaspi Village, Makati City
<http://www.ocsmnl.com.ph/>

UHI UNIVERSAL HOLIDAYS, INC.

航空券、国内・海外パッケージ、手配いたします。

■ボラカイリゾート 2泊3日パッケージ

リゾート	お一人様の料金	ツイン	延泊
シャングリラ(デラックス)	PHP 32,600	PHP 8,250	
マンダラ・スパ	PHP 22,900	PHP 7,800	
ディスカバリー・ショアズ(ジュニア・スイート)	PHP 22,300	PHP 7,500	
フライティーズ(デラックス)	PHP 21,900	PHP 7,300	
トゥーシースンズ(スイーツ)	PHP 16,000	PHP 3,000	
ナミ(デラックス)	PHP 15,600	PHP 4,135	
リージェンシー(デラックス)	PHP 15,300	PHP 3,540	
サーフサイド	PHP 12,000	PHP 2,000	

上記お一人様料金に含まれるもの: フィリピン航空(Xクラス)による往復航空券(座席数に限りがありますので、お問い合わせをお席によって上記料金との間に差異が発生することがございます)・2泊3日のご宿泊(お部屋数に限りがあります)・空港・リゾートまでの送迎・毎日の朝食
*上記リゾートのご予約には、フィリピン居住を証明する物が必要です。 *上記料金はピーク時には適用できませんのでご了承ください。

■セブリゾート 2泊3日パッケージ

リゾート	お一人様の料金	ツイン	延泊
(スペリアガーデンビュー)	PHP 18,600	PHP 5,950	
(デラックスシービュー)	PHP 20,500	PHP 5,750	
シャングリラ(プレミアシービュー)	PHP 21,600	PHP 7,450	
(デラックスファミリールーム)	PHP 23,600	PHP 8,450	
(オーシャンクラブルーム)	PHP 24,600	PHP 8,950	
アラグレ(デラックス)	PHP 13,400	PHP 3,250	

■ボホールリゾート 2泊3日パッケージ

リゾート	お一人様の料金	ツイン	延泊
アロナ・ハーモニーリゾート	PHP 19,000	PHP 5,400	
(ヴィラ)	PHP 22,300	PHP 7,191	
アモリタ(デラックス)	PHP 15,100	PHP 3,561	
パングラオ・アイランド・ネイチャー・リゾート	PHP 16,400	PHP 2,782	
ボホールレーピーチクラン(ス・ベリア)	PHP 14,400	PHP 3,432	

その他のリゾートを取り扱っております。お問い合わせ下さい。

旅行のお問い合わせは、アルナイス雅子/上村まで
営業時間: 平日 08:30~17:30 土曜 08:30~12:30 定休日 日曜・祝日
TEL: 810-2636, 840-2373+2374+3752 FAX: +63-2-819-2052+0097
E-Mail: corpsales@universalholidays.com URL: www.universalholidays.com M C-3

■日本行きビザ代理申請受付中 お問い合わせはビザ専用ダイヤル +63-2-815-3048

**日本人経営の日本人のための
レンタカーです!**

レンタカー車種・ご利用料金での案内

価格とサービスに自信あり!もちろん運転手付!

トライアングル トラベル
☎ 02-9867756/02-853-0775・
☎ 09-273727874 ●
日本語
ダイヤルも
あります!選択: ジャパン

値下げしました!

当日予約も可!
受付 9:00~18:00

当社のレンタカーはすべて運転手つきの価格になっております。
ガソリン代はお客様負担です。
返車の際に、返却地最寄のガソリンスタンドで給油し、ドライバーに領収書と引き換えに現金をお支払い下さい。

HPからのオンライン予約できます
[URL: www.triangle-travel.com/](http://www.triangle-travel.com/)

・ファミリー: 定員8名 ミツビシアドベンチャー	・TOYOTA: 定員8名 イノーバ	・TOYOTA: 定員14名 ハイエース	・RVクラス: 定員6名 フォードE150
レンタル時間 料金(ペソ) 日本語通訳付 6時間 2,000 ₱ 2,000	レンタル時間 料金(ペソ) 日本語通訳付 6時間 2,300 ₱ 2,000	レンタル時間 料金(ペソ) 日本語通訳付 6時間 2,500 ₱ 2,000	レンタル時間 料金(ペソ) 日本語通訳付 6時間 3,000 ₱ 2,000
12時間 2,800 ₱ 2,500	12時間 3,000 ₱ 2,500	12時間 3,700 ₱ 2,500	12時間 4,000 ₱ 2,500
24時間 4,300 ₱ 4,000	24時間 5,000 ₱ 4,000	24時間 6,000 ₱ 4,000	24時間 6,500 ₱ 4,000
超過料金 400ペソ/時	超過料金 400ペソ/時	超過料金 500ペソ/時	超過料金 500ペソ/時

Apo Island

人魚になる島、アポ島

フィリピンのダイビングスポットと言えば必ず名前が挙がるアポ島。
世界中のダイバーを虜にしている島です。
ダイビングをしない人でも、シユノーケリングで十分満足できることは間違ひありません。

第1回 共存する人とサンゴ礁

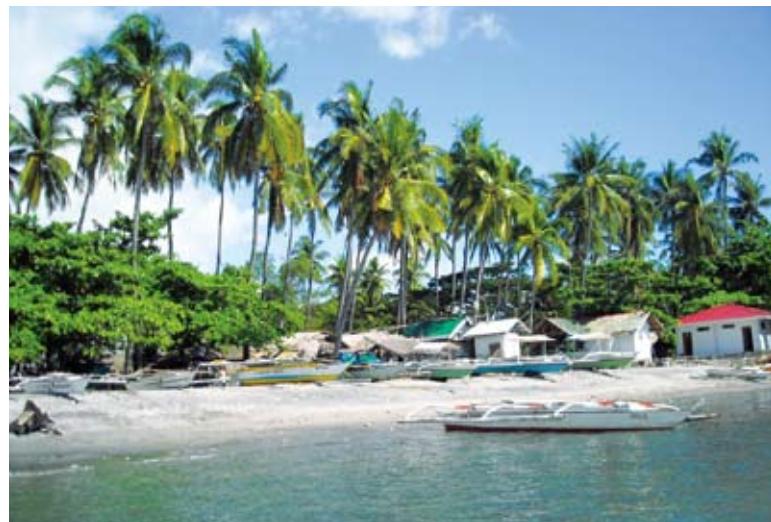
2年に1度行われている、日本を含むアジア各国から10代の子供たちが集まって行う環境学習の場に、2009年はフィリピンの海が選ばされました。日本のTVでも放映されたのでご存知の方もいるかと思います。

(<http://www.nhk.or.jp/voyage/phillippines/index.html>)

その最後の地に選ばれたのが、このアポ島です。

専門家と地元の人々とが協力をして、30年間の地道な努力の結果、環境保護が成功をおさめた島です。もちろん、今後もこの取り組みは続いていくことでしょう。また、アポ島に宿泊する人には環境に関するアンケートが渡されます。それはこの島の美しさは守られているものであり、自然について一人一人が考えなければいけないということに気付かせてくれます。

Dumaguete空港からバスステーションへ行き、Malatapayまでバスの旅。そこからボートでアボ



いよいよ到着。これぞ南国！という風景がお出迎え

島へ。Malatapayへは1本道ですが、結構、距離があります。もしアポ島のLiberty's Community Lodgeに宿泊するのであれば、ホテルに空港までのピックアップを頼んでもよいでしょう。詳しくはHPをご参考ください。

(<http://www.apoisland.com/libertylodge>)

Malatapayからボートで約30分。アポ島のメインビーチに到着します。決して大きくない砂浜。しかし、水の透明度は船からでも海の底までしっかり見えるほどです。

アポ島で遊ぶには入島料がかかります。この入島料は、島の環境保全のために使われます。

大人 100ペソ 子供 25ペソ

次回は、アポ島での宿泊についてご紹介します。

～づづく～



島に宿泊する人は、
自然保護のためのアンケートへ記入



透き通る海と青空の間を渡る。風がとても気持ちいい



文・写真：志乃



お泊りは、安心の日系ホテル(日本人スタッフ駐在)

ボラカイサーフサイドリゾート&スパ

目の前のビーチはもちろんホワイトサンド
全16部屋のほか、レストラン、ダイブショップとすべてがそろったプチリゾート



**ボラカイでの
併設スパ Yasuragi
お楽しみ**

アンティーク調のコーヒーショップ nagisa で午後のひとときを・・・



フレンドシップツアードラマニラ3F
M C-4

E-Mail: mail@boracaysurfside.com website: www.boracaysurfside.com

ボラカイ事務所 TEL:036-288-5006/5049 Fax:036-288-3635

営業時間:9:00~18:00(土曜:9:00~15:00)定休日:日曜・祝日
TEL:02-840-1060, 894-1124(時間外:0928-506-8162)
www.friendshipmanila.com 日本語でどうぞ!

ご家族でも、ゴルフ帰りでも。57°Cの本格的な温泉が楽しめます。

**ラグナ・
ロスバニヨス
日本式温泉(1泊)
P2,240～**

**タガイタイタールレイクリゾート
体験ダイビングパック
1日釣り船チャーター
P13,530～**

**フレンドシップツアードラマニラ3F
M C-4**

タリバナンイラヤ族の生活
様式を知るユニークな
コースが盛り沢山。

**プエルトガレラ
タリバナンツアーツア
2泊3日
P5,814～**

**朝市行ってみませんか？ P1,250～
タガイタイタールレイクリゾート P2,800～
体験ダイビングパック P5,000～
1日釣り船チャーター P13,530～**

 釣りキチとん平フィリピン奮闘記3

ついに来ました第3回!! 今回は完全な宣伝です。

新しく2階にオープンした「nandakoko」! 自慢の料理に加えて、釣りたての魚を食べるというのがコンセプト。 魚はある日とない日がありますので、詳しくはフィッシュ&ダイブHPで! <http://www.fishanddive-sp.com>

nandakoko OPEN!

営業時間 11:00～翌日 4:00 (ラストオーダー 3:30)

おつまみ



ゴマ風味手羽 P250



新鮮新触感
フライドポテト P150

他にも色々!



とろとろオムライス P280



ビール、焼酎、日本酒、カクテル、ウイスキー、ジュース e.t.c.



べんかまカレー P280



大阪風
たこ焼き P200



他にも色々!

1F・Fish and Dive
GLOBE:0905-414-4000
SMART:0908-971-1115

2F・nandakoko
02-339-3886

Paseo Tesoro Building, 822 Arnaiz Avenue, Makati City M B-4



セブで一番熱いショーナイト!
“ニューハーフショー”

Amazing Show

Amazing Show マニラ M E-4
Manila Film Center, Cultural Center of the Philippines, Roxas Blvd., Pasay City (ソフィテルフィリピンプラザ前)
お問合せ・ご予約は ☎ 02-834-8870 / 02-833-5758, 85
開演: 8:00PM ~ ④月曜日

Amazing Show セブ
9-2 Hadson Cove Resort, AGUS, Malibago, Lapulapu City, Philippines
☎ 032-495-2592 / 93
開演: 6:30PM ~ 8:00PM ~ ④日曜日
E-mailでのご予約: marketing@amazing-show.com
URL: www.amazing-show.com

プライマー読者特別価格
〔プライマー号をご購読いただいた方〕
マニラ店: 1,200ペソ/人
セブ店: 2,000ペソ/人
*全てのソフトドリンクとビールが飲み放題



ボラカイでの
心温まるひととき

ル・ソレイユ・デ・ボラカイならではの温もりのあるサービスが、
あなたとあなたの大切な人の、大切な思い出作りをお手伝いします。
人生の美しさを再発見できる至福のときをぜひ…
ル・ソレイユ・デ・ボラカイ ホテルで

マカティオフィス: G/F PJL Corporate Centre,
1782 N. Garcia cor. Candelaria Sts., Bel-Air, Makati City
直通電話: +632 890 0493 / 899 6779 • Telefax: +632 899 8756
Email: lesoleil@pjluillier.com

ボラカイオフィス: Boat Station 2, Boracay Island, Malay, Aklan
Tel.Nos.: +6336 288 6209 to 12 • Telefax: +6336 288 6118
Email: lesoleil@smartnet.ph
www.lesoleil.com.ph





SANDCASTLES
THE APARTMENTS

最高のビーチフロント・アパートメント

家具完備・各戸独立設計の1・2ベッドルームユニット
1泊または長期レンタルでご利用いただけます。

お部屋	料金	ピーカク日の追加料金(総額への)
1-ベッドルーム (海の見える部屋) "Mandaya"	P8,600	P6,160
1-ベッドルーム (ビーチフロント) "Aeta" "Tagbanua" "Kankana'y"	P11,100	P6,160
2-ベッドルーム "Ibaloi"	P12,320	P12,320
2-ベッドルーム (ビーチフロント) "Maranaw"	P18,480	P12,320
2階建て ペントハウス "Hanuno' o"	P24,600	P18,480

ご予約・お問い合わせは
ボラカイナビまで
Boracay Navi Tours & Travel
Maxima De Boracay Bldg. Dmall
Balabag, Boracay Island
Malay Aklan 5608
Landline: (6336) 288-1313
Telefax: (6336) 288-1553

トラベルコーディネーター
岡本まで (日本語対応)
Email:info@boracaynavi.com
Website:www.boracaynavi.com

Manila Dolce Vita

6

このコラムはフィリピンでの
いろんな意味でのおいしい、甘い生活について、
フィリピン在住のふたり、
Seiko と yoko が交互に様々なテーマで
お送りしていきます。

週末旅行でボホール島

とうとう行ってきました★初のボホール島。気に入るとそこばかり行くという悪い癖のある私は、フィリピンの島に関して同じことが言えて、毎年毎年ボラカイばかり。今回は珍しく、行ったことないと行ってみよう!という話になり、選んだのがボホール★月曜に思い立ってその週末に1泊で行くことに。かなり強硬なスケジュールに思えるけど、土曜朝 6 時半の飛行機で行って、日曜はホテルを午後 6 時頃に出ればいいので、土日とほぼ 2 日間フルに遊べて大満足。

宿泊先は The Ananyana★ 急に決めた旅行だったので適当なところは満室でとれず、勢いに乗ってちょっといいリゾートを選んだ。写真で見るよりずっと良く、他のリゾート群から離れていて静かで清潔感があり、自然と溶け合つていて、まさに一ランク上の洗練されたリゾートといった感じ。お部屋の中のインテリアやアメニティーも全て「自然」がテーマで、葉っぱに包まれた手作り風の石鹼、洗面所の花、木の入れ物に入ったシャンプーなど、絶妙な演出。

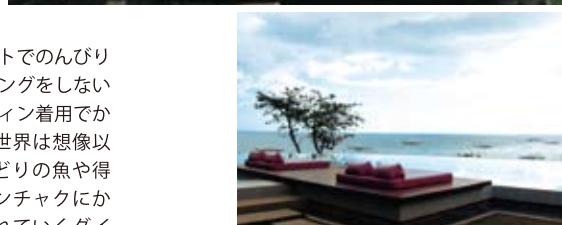
そしてフィリピンの田舎とは思えない洗練さ

れた料理。ボホール出身のシェフらしいけど、どこで誰から学んできたのか。かなり美味しくてびっくり。蟹のコロッケ風タイスタイル、とれたてのラブラブを醤油ベースでショウガたっぷりに料理したもの、どれもほんとおいしかった~。ワインセラーも小さいながらちゃんとありました!

ターシャにも、丘(チョコレートヒル)にもあまり興味のない私は(あのメガネ猿のぎょろっとした目と、ぬめぬめしてそうな指が気持ち悪い・・・好きな人はごめんなさい!) 1日目はボートでのんびり別の島まで行って(これまたダイビングをしない私は)スノーケリング。初めてのフィン着用でかなり悪戦苦闘したけど、海の中の世界は想像以上に雄大で、神秘的で... 色とりどりの魚や得体の知れない生物に圧倒。イソギンチャクにからむニモの姿にも、下を悠々と流れていくダイ

バーの姿にも感動。

活動的な昼間の後の、お酒はひときわ美味しいなあ。カラマンシーダイキリに、フローズンマリブラムはビーチにぴったり。週末だけでも行ける行ける! 皆さんも疲れを癒しに是非。



yoko

人生の様々な選択が重なってたどり着いたフィリピン。「Work hard, play hard.」をモットーに仕事に社交活動に精を出す日々。更なる刺激と新たな発見を求めて朝から晩までフィリピン及び周辺国を散策しています。

BEST WESTERN
Boracay Tropics
Paradise Lifestyle Boracay

Best Western Boracay Tropics

Manila Reservation Office Tel. Nos.: 812-5821 / 887-0581 Fax: 840-3153
Bo. Mangayad Boracay Island, Boat Station 2 Malay, Aklan, Philippines
info@boracaytropics.com www.boracaytropics.com

Tanawin Luxury Apartments

Paradise Lifestyle Boracay

Tanawin、ここからの素晴らしい眺望を、ぜひあなたにも・・・。
ボラカイの壮大なパノラマビューの中で、日の出と共に目覚め、
感動的な夕陽を心ゆくまで眺める楽しみ・・・
Tanawin にて贅沢かつ快適に南の島での時間を過ごし下さい・・・

Room Type	ピークシーズン 11月～5月	スーパーピーク シーズン スペシャルホリデー	ひと月の料金
One Bedroom (2 Persons)	USD 120/1泊	USD 135/1泊	USD 700
One Bedroom Deluxe (2 Persons)	USD 150/1泊	USD 165/1泊	USD 960
Two Bedroom (4 Persons)	USD 200/1泊	USD 220/1泊	USD 1,500
Two Bedroom Deluxe (4 Persons)	USD 220/1泊	USD 250/1泊	USD 1,600
Penthouse (6 Persons)	USD 300/1泊	USD 330/1泊	USD 2,100

ご予約・お問い合わせはボラカイナビまで **Boracay Navi Tours & Travel**
Maxima De Boracay Bldg. Dmall Balabag, Boracay Island Malay Aklan 5608
Landline: (6336) 288-1313 Telfax: (6336) 288-1553
トラベルコーディネーター 岡本まで (日本語対応)
Email: info@boracaynavi.com Website: www.boracaynavi.com

KOBE CLINIC



内科、外科、眼科・耳鼻咽喉科、小児科、産婦人科、皮膚科の専門医がおります。

日本と同じ人工透析。ダイアライザ等、全て使い捨てで行っています。

Unit 2068 & 2069 B.2, 2nd Level, Festival Supermall, Alabang, Muntinlupa city

Tel: 02-842-5405 / 02-842-6138
Fax: 02-772-1855
e-mail: toshikobeclinic@yahoo.co.jp (日本語)
URL: www.kobeclinicphil.com

From 8 AM to 8 PM 年中無休 M H-4

Sakura Massage



疲れてませんか？
ストレスが溜まってませんか？
愛する人と一緒にリラックスしたひと時を

24時間年中無休のHOME& HOTELマッサージサービス

SAKURA ご家族・お友達紹介キャンペーン

お友達がご家族を1名紹介いただけますとマッサージが10分間無料に
お友達がご家族を2名紹介いただけますとマッサージが20分間無料に
お友達がご家族を3名紹介いただけますとマッサージが1時間無料に
ご利用いたいたい方はメンバージップカードを発行して下さい
本カードをお持ちの方は1時間のマッサージが無料になります
このプロモは令電日・土曜日・日曜日・祝祭日は行っておりません

ご予約・お問い合わせはお気軽にお電話ください
Smart: 0920-6566817 Globe: 0916-2598945 (日本語でどうぞ)

Tel. No.: (02) 697-4890 http://sakuramassage.multiply.com

Petals Massage 今月のプロモーション!
全てのマッサージが2時間P400

訓練された若い、男女のセラピストによる24時間営業の出張マッサージサービス

お問合せはお電話で
**0920-244-6229, 02-408-4419
UG12 PASONG TAMO TOWER, MAKATI CITY**



PURA VIDA

2007年以来 体の痛みを快感に変えましょう！
PURAVIDA

心地よいスパトリートメント・マッサージを快適にご自宅で受けられます。
24時間営業 ホテル＆ご自宅でのサービス：マカティエリアのみ
オフィス：マカティ市、サルセドビレッジ、トルデシラスストリート

パワーストレッチをお試しください！

各サービスはp250/時間です。

- スイティッシュ、又は指圧マッサージ ● セラライト・キュア・マッサージ P300
- スイティッシュと指圧の組み合わせ ● ヴェントサ・マッサージ P350
- シャンメンスタイル・フィットリフレックス ● ツイン・マッサージ P500
- ボディマッサージとパワーストレッチ
(ぜひお勧めです! PURA VIDAだけのオリジナルですP350/1時間20分)
この他にも、スパ・パーティや各種プログラムがあります。
ギフト券もご利用いただけます。

YAKSONMYUNGA® Skin Care



骨気セラピーも行っています

- 骨気セラピーは骨と筋肉を同時に刺激して弛緩させるセラピーです
- 骨をマッサージして弾力を与え健康にさせるセラピーです

専門メニュー

顔の左右のバランスを整える P5,500(2時間～2時間30分)
小顔にする P3,600(1時間30分～2時間)
○脚・X脚の矯正 P3,100(1時間)
骨盤のゆがみを取る P2,300(1時間)

本ページを提示いただいた方には**10%割引**致します
(Hua for the Skin のメニューに限ります Yaksonmyunga のプログラムには使えません)

G4 Penta Mansion, 117 Don C. Palanca ST., Legazpi Village, Makati City M B-3
営業時間: 9:00~20:00 (ラストコール)
定休日: 日曜日
Tel: 02-892-9441 0916-7557587
URL: http://www.beautymade.co.kr

OAKWOOD WELLNESS CENTER
Natural Medicine Clinic



診療科目

- ・生活習慣病（ガン、高血圧、糖尿病、等）
- ・デトックス
- ・アンチ・エイジング
- ・スポーツ損傷クリニック
- ・ストレスクリニック
- ・小児科
- ・老人病
- ・婦人科
- ・肥満
- ・サーモグラフィー

下記のような症状に

- 腰痛●頸椎ヘルニア●ぎっくり腰
- 椎間板ヘルニア●頸椎椎間板ヘルニア
- 痛風●消化器系の疾患●老化防止
- 肥満症●ストレス●頭痛等

*子供用成長補助食品、酵素食品、漢方薬等を取り扱っております。

東洋医学医
Seoul QOL 漢医院代表院長
高麗大学校医用科学大学院外来教授
東新大学校漢医科大学外来教授
漢方生命 Energy 学会会長
国際自然治癒協会専門委員
韓国演芸人サッカーチーム "Superstars" 主治医
韓国漢方海外医療奉仕団理事



オークウッド・ウェルネスセンターは、最新の東洋医学を用いて身体の正常な氣の流れを整えることにより病気や不調の根本からの治療をご提供致します。

オークウッド・ウェルネス・センター
ドクター・アンドリュー S.H. キム



Suite 12, 2nd/F Corinthian Plaza 121 Paseo De Roxas, Legazpi Village, Makati City
Tel. # (02) 556-9857 / (02) 394-0158 / (0917) 801-9007
Website: www.oak-wellness.com
Time: Monday - Friday, 9am - 6pm
Saturday - 9am - 1pm M B-3 (By appointment)

Tapella

伝統にとらわれない、新しいスペイン料理を…

3-Flavor Handkerchief Pasta



Alaska King Crab Paella



Alioli Potatoes

3-Flavor Handkerchief Pasta
かぼちゃとビーツと空心菜のパスタ

355ペソ

Alaska King Crab Paella
キングクラブ パエリア

1,400ペソ

Alioli Potatoes
ポテトのAlioliソースかけ

190ペソ

Asturia White Bean, Pork and Chorizo Stew
豚肉とチョリソー(ソーセージ)と白いんげんの煮込み

200ペソ

Asturia White Bean, Pork and Chorizo Stew

ご予約のお電話はこちらまで 02-757-2710 / 02-757-2711

Ground Floor, Greenbelt 5, Ayala Center Makati city M C-3

営業時間：月曜日～土曜日 11:00～翌日 0:00 (日曜日のみ～22:00)



平日ランチタイムの特別プロモ (野菜チャーハン、サラダ、ドリンク付き)

- 店内でのご利用 10:00～16:00
- テイクアウト 10:00～20:00
- デリバリー(5品以上のご注文のみ)
10:00～15:00

韓国のNo.1チキンレストラン



月曜日:4ピース
スパイシーチキンセット
店内:140ペソ
テイクアウト、デリバリー:166ペソ



木曜日:2ピーススモークチキンセット
/1ピースバーベキューちキンセット
店内:150ペソ
テイクアウト、デリバリー:183ペソ



火曜日:2ピース
グリルチキンセット

店内:140ペソ
テイクアウト、デリバリー:166ペソ



金曜日:4ピースオリジナルチキンセット
店内:140ペソ
テイクアウト、デリバリー:145ペソ



水曜日:4ピース
テリ-Q ウィングス
セット
店内:140ペソ
テイクアウト、デリバリー:166ペソ



月～金曜日:2ピース
スパイシーチキン
バーベキュー セット
店内:140ペソ
テイクアウト、デリバリー:166ペソ

BBQ Chicken (Delivery and Take-out) M D-2
60 Jupiter St., Bel-Air, Makati City Tel: 02-896-7799/02-897-7492
(Dine-In and Take-out)
102 Jupiter St., Bel-Air, Makati City Tel: 02-896-3272

毎日営業

kido manga
JAPANESE BURGER • CREPES • TAKOYAKI • COFFEE

Appetizing Experience!



キド・マスター バーガー
当店のハウスバーガー。ジューシーな日本のミートバテと、オニオン、コールスロー、トマト、チーズをオリジナルのボロネーズソースで



ジャパニーズ・クリームチキンパスタ

オニオン、マッシュルーム、チキンフィレの入ったジャパニーズクリムソース・パスタ



カラメルマッチャマロ
カラメルとマシュマロをトッピングした、きめ細かなクリーミーブレンドの抹茶



タコヤキ

小麦粉、卵、タコ、野菜の入った日本のタコヤキ

ロビンソンズ・プレイス・マニラ4階で営業中！



M G-1

メロスの美味しい和牛ステーキと一緒になら
ビジネスミーティングもひと味違ったものに!!!
アラバン店:02-771-3945・マカティ店:02-899-9403・ケソン店:02-924-9194

小さなせいたく 大きな体験

Dezaato.Pan.
BREADS SWETS CAFE
Sgt. Alcaraz St. cor. Banawe St., QC 02-743-9856
Unit 5 & 6 Thompson Square, Tomas Morato, QC 02-332-1845
Ground Floor, Entertainment Mall, SM Mall of Asia 02-804-0814

え、だれか TEMPURAって言った?

BANAWE 740-9644
TOMAS MORATO 374-7460
UNITED NATIONS 622-2626
CONVERGENCE AYALA AVE. 751-2140
MAKATI AVENUE 899-1346 / 897-6991
ALABANG TOWN CENTER 880-2136 / 880-1273
ROBINSONS MIDTOWN 667-2447 / 667-2450
TRINOMA 6922-2227410
SM MALL OF ASIA 666-0761
SM SOUTHMALL 801-7384
SM PAMPANGA (045)961-0913
SM CEBU (032)236-2633

Tempura
Leading the Way in
Japanese Dining Pleasure™

居酒屋に来たような暖かい雰囲気と、
多彩なメニューが魅力!
ポイントカードシステムを実施しています
・P500ペソのお支払いにつき1ポイントがつきます
・1枚につき20ポイントまで集められます
・20ポイントで次回P500の割引になります
561 Adriatico St.cor. Julio Nakpil St., Malate, Manila
Tel : 02-521-2396 M G-2

Happy Cream Puff

作りたてホームメード・
ショートクリーム
フィリピンっ子に人気拡大中!
ウェブサイトが新しくなりました!
www.happycreampuff.com

인터넷で
気軽にデリバリー
オーダーができます

マカティ店 M C-2
THE ZONE 7224 Malugay Street
corner Buendia, Ave., Bel-Air Makati City

レガスピ・ビレッジ店 M B-3
Unit G-16 Rada Regency, Rada corner
Dela Rosa Street, Legaspi Village, Makati City

Tel. 02-707-1263 Tel. 02-512-3625
※300ペソより無料配達承ります(マカティ限定地域のみ)

TSUKUJI
Tel. 843-4285
812-2913 3/F, 900 A. Arnaiz Avenue (Pasay Road) cor.
Paseo de Roxas, Makati City M C-4
www.tsukiji-restaurant.com 11:30~14:30 / 17:30~22:00 定休日なし

CIRKULO
G/F, 900 A. Arnaiz Avenue
(Pasay Road) cor. Paseo de
Roxas, Makati City M C-4
Tel. 810-8735
810-2763
www.elcirkulo.com
11:00~14:30
17:00~22:30
月曜~金曜 (土曜はディナータイムのみ(23:00まで))
日曜定休 日本語メニューあり

azuthai
G/F Milky Way Building 900 A.
Arnaiz Avenue corner Paseo
de Roxas, Makati City M C-4
Tel. 817-6252, 813-0671
www.azuthai.com
11:30~14:30 / 17:30~22:00
日曜定休 日本語メニューあり

カルビサル(USAビーフ) P690

ARA
Korean Restaurant

ランチで人気のスンドゥブチゲのボリュームや、石焼ビビンバの味や焼き加減など、他とは一線を画すサービスで、つい通ってしまうとの声もあり。どれも辛さがマイルドなので、しっかり旨味を感じられるのが特徴です。メニューにお刺身があるのも、常に新しいものを取り入れているARAならではです。

昨日 7月にリニューアルオープンしたARA。
韓国料理をしっかり学んだ
オーナーの奥様自らがアレンジを加えた、
新しくて美味しいメニューで人気があります。
店内の雰囲気や食器使いなどもおしゃれです。

ヘルムバジョン P370

ユッケ P400

毎月、
月替りで
衝撃のプロモ
実施中!

内容はお店の方に
お問い合わせください

ARA M B-2
7232 Malugay Brgy, Bel-Air Makati
Tel. 02-817-1206
營業時間: 11:00~14:30 (ランチタイム)
17:00~22:00 (ディナータイム)
休日なし
個室、VIPルーム、ファンクションルーム等もあります。(ルームチャージ無料)

RCBC Tower
San Gil-Puyat Ave.
ARA Korean Restaurant
ARA
MAKATI MEDICAL CENTER
MAKATI FIRE STATION
ARA
MAKATI GOLF CLUB
Ayala Ave.

使える! お得なクーポン!

本誌をお持ちいただき、
ご来店時にご提示ください。

■マークの見方

レストラン

ショッピング

ビューティー

旅行

学校

有効期限: 2010年3月25日から4月24日まで

Valid until April 24, 2010

※各店により有効期限が異なります。事前にご確認ください。

Massage at Home

ホテルやご自宅でのマッサージ

プロのセラピストの技をお試しください。ボディマッサージはもちろん、ヘアやフェイスサービスもご用意しています。

●2時間以上ご利用の方は、10%割引いたします

ボディマッサージ

- ・スウェディッシュ/指圧/リフレックス/コンビネーション P250/60分
- ・フットスクラブ/リフレックスP300/60分
- ・マニキュア&ペディキュア P250

ボディトリートメント

- ・グリーンティボディスクラブ P600/60分

新メニュー

- ・ガルバニックフェイシャル P1,000
- ・ガルバニックヘアトリートメント P1,000

ヘア&フェイス

- ・ヘアーカット P250
- ・ヘアーアイロン P250
- ・ヘアースパ 背中のマッサージ付 P350/60分
- ・縮毛矯正 P1,999~
- ・ヘアーエクステンションP2,500~
- ・ヘアーデトックス P500~
- ・ヘアーメイクアップ P1,000~
- ・まつげパーマ P350
- ・まつげエクステンション P1,500



HOTEL & HOME MASSAGE SERVICES

Primerを提示された方
10% OFF

Massage at Home
☎ 02-742-1829, 02-743-6168
0915-331-0088
⌚ 13:00 ~ 翌1:00
休なし

Excellent Massage

4/24
まで有効

快適なご自宅でのマッサージで、心の奥底からの安らぎとストレス解消を。ご予約はお電話またはTEXTでどうぞ。
DOH登録番号: 12-07-3303 TESDA認定番号: CLN-NQ-199300



●事前にご予約いただいた方は10%の割引、またはフィッシュアウトオブウォーターでのお子様ランチ(2名分)が無料になります。

Fish Out Of Water Tel: 02-729-3858
3/F Greenbelt 5 Ayala Center, Makati City

Excellent Massage

☎ 02-489-2966, 02-562-0946
0918-689-5027, 0926-726-1581
0922-865-4495
⌚ 13:00 ~ 翌3:00
休なし

Primerを提示された方
**事前予約で
10% OFF**
または
お子様ランチ無料

SHUNJI MATSUO

4/24
まで有効

ヘアカット

- (女性) P1,200
- (男性) P800

カラー

- P1,600

ハイライト

- P1,600

縮毛矯正

- P4,500

ジャパンニーズパーマ

- P2,300~

デジタルパーマ

- P4,800

まつ毛エクステ、まつ毛パーマ、フェイシャルも行っています。

SHUNJI MATSUO Hair Studio
17 West Capitol Drive Kapitolyo, Pasig City
☎ 02-631-9424, 0922-867-9896
⌚ 10:00 ~ 19:00
休なし



Primerを提示された方
**デジタルパーマ
40% OFF**
**ヘアカット(男女)
30% OFF**

Karate Kid

4/30
まで有効

GREAT FOOD - AFFORDABLE CHOICES
輸入茶葉と高品質フルーツジュース(アップル、チェリー、パイナップル、オレンジ)の絶妙なブレンド、KIDO PUNCH TEAを無料サービス!
*いずれかのBLOCKBUSTER MEALをお買い上げの方に限ります。ご注文の前に本クーポンをご提示ください。店内でお召し上がりの方に限ります。*他キャバーン、誕生日バー、大量注文の割引との併用はできません。*1回のご来店につきクーポン枚数ご利用いただけます。*本クーポンはKarate Kid全店でご利用いただけます。



Karate Kid Japanese Fastfood ☎ E-6
G/F South Wing SM MOA Bay Blvd, Pasay City
☎ 02-556-6561
⌚ 10:00 ~ 22:00 休なし
他店舗: SM Manila, SM San Lazaro, SM Sta Mesa, SM Sucat, Robinsons Manila, Waltermart Makati, KPMG Ayala Prudential, Landmark Trinomaなど

Primerを提示された方
**KIDO PUNCH TEA
無料サービス**



EHM4H

Energetic
Healing
Massage
for
HEALTH

ホテルマッサージ・出張マッサージサービス

豊かさは健康から。

身体をストレスから解放して、ヘルシーな暮らしを。

スペシャルヒーリングサービス・アロマセラピー 450ペソ

特別に開発したオーガニック・アロマオイルを使用
ストレス、不眠、喘息、疲労、抑鬱、癌の諸症状緩和に

マッサージサービス 300ペソ/2時間550ペソ

指圧、スウェディッシュ、リフレクソロジーマッサージ、ティープティシユーマッサージ、毒素排出マッサージ、タイ式・指圧コンビネーション、

スウェディッシュ・指圧コンビネーション リピーターには
スペシャルギフトを
プレゼント!

EHM4H

Energetic Healing Massage for HEALTH

営業時間: 14:00 ~ 翌日2:00 (最終コールは午前1時まで)
tel: 02-474-2872 0939-139-1360 0939-139-1362 0926-674-9730
Email: ehm4H@gmail.com

*マカティ市外の場合は、サービス時間を最低2時間とさせていただきます。
*マッサージ以外のサービスは硬くお断りしております。

Gustavus Steak Lounge

Ground Floor, F&M Lopez Building
109 C. Palanca St., Legazpi Village, Makati City

電話: 02-813-0475

営業時間: 11:30am ~ 2:30pm

6:00pm ~ 11:00pm

休日: 土曜日のランチタイムと日曜日



リブアイステーキ
ニヨッキ、茹で野菜と野菜ロールを添えて

アメリカ農務省認定最高級グレード「USDA PRIME」の牛肉を
100% 使用
1,492ペソ

海老のグリルと帆立貝のトルネード

カニとホウレンソウのリゾット、
チリハーブバターソースと共に
ぶりぶりの海老とやわらかい帆立貝のハーモニー
650ペソ



トリロジー・アルジェンティーナ
(グラス 250ペソ) または
インフィニタス・マルベック
(ボトル 1,725ペソ) がよく合います
お料理に合うワインも
各種取り揃えています!



殻付き生牡蠣 (8個入)
ホースラディッシュのカクテルソース、赤ワインビネガーシャロット、きゅうりのサラダの3種のソース
マニラで最も新鮮な牡蠣!
280ペソ



保存版 マカティマップ

Primer 設置ステーション P

いち早く最新号をゲットしたいアナタ。設置ステーションに、たくさんの部数を置くことにしました!
NEW HATCHIN マカティ店、山崎 マカティ店、日本人会、チヨットストップ、
Sango! マカティ店、アイマージュ マカティ



New Hatchin
生鮮食品が自慢の日本食材店

今月の大売出し品!

冷凍タラ 腹切り身 お弁当にもぜひ 232P	金山寺みそ いづく風味 120P
小岩井 純水みかん みかん&オレンジの 果汁入り 78P	しそ漬け梅干 みなべ 紀州の梅干 220P

※値段は事前の予告なく変更になる場合があります。※品切れの場合はご了承下さい。

New Hatchin
CHINO ROCES AVE. (PAONGTAMO)
Metropolitan Ave. (PAONGTAMO)
AYALA EXT.
New Hatchin
Bagikan
Makati Central Fire Station
Makati Central Post Office
Sen Gil Puyat Ave. (Buendia Ave.)

Discovery Tour, Inc. IATA PTAA
www.discoverytour.ph

国内・海外航空券の手配から旅行全般までお任せください!

マニラ G/F Unit 301 Sagittarius Building,
H.V. Dela Costa Street, Salcedo Village,
Makati City M C-2
Tel. 02-812-3328, 02-818-7716
セブ支店 Tel. 032-817-4617

STONEHOUSE HOTEL
ストーンハウス ホテル

ケソン店
I315 B. Rodriguez Ave. Quezon City
Tel: (+632) 721-4672* (+632) 724-7551
* (+632) 414-2798
website: www.stonehouse.ph
email: stonehouse_apr@yahoo.com

マニラ店
1529 A. Mabini St. Ermita, Manila
Tel: (+632) 524-0302* (+632) 524-0248
* (+632) 524-0357
www.stonehousemanila.multiply.com
stonehousemanila@gmail.com

マカティ店 M A-1 8:00~19:00 毎日営業
Tel: 02-897-7207, 02-890-5038, 02-890-1649 Fax: 02-897-7209

マビニ店 M A-1 8:00~22:00 每日営業
Tel: 02-400-9478 Fax: 02-400-9478

カルティマール店 M A-1 7:00~17:00 (月~土) 7:00~14:00 (日)
Tel: 02-833-8905, 02-834-1384 Fax: 02-834-1384

Suzu Kin
JAPANESE RESTAURANT & Function Hall

日本料理が、毎日お手頃価格で
お楽しみいただけます

9753 Kamagong St. cor. Sampaloc St. Brgy. San Antonio, Makati City

営業時間: 月曜日~土曜日 10:30~14:30, 17:30~21:00 M A-1

Tel: 02-692-1927
Mobile: 0908-556-3999

フランチャイズのお申し込み
も受付中

ほうれん草と
フューチャーズのコッペ P160

フィリピンの
ベストベジタリアンレストラン
トップ10!

CORNER TREE CAFE M C-2
150 Jupiter street Bel-Air, Makati
Metro Manila
Tel: 02-897-0295/0917-848-1004(txt)
營業時間: 11:00 ~ 22:00 (月曜日)

CORNER TREE CAFE
VEGETARIAN CAFE

保存版 ロックウェル・フォートボニファシオマップ

[Primer 設置ステーション P]
Sango! ロックウェル店



SkinCare Solutions

Unit 1-H Grand Hampton, Tower 1, 31 St.
cor. 2nd Ave. Fort Bonifacio, Taguig City
Tel. No.: 8566960
Cell No.: 0917-4338172



レーザー脱毛

肌に優しく効果的なレーザー脱毛です。
価格：両ワキ 1回 P2,500 両ひざ下 1回 P6,000
両脚 1回 P11,000

肌の引き締め

肌への副作用がなく、コラーゲンの製造を促しあ肌をびんと張りのある状態にします。お肌の感触になめらかさと弾力がよみがえります。
価格：リファーム（シミ等の改善）P6,000
リファーム+マトリックス（シワ等の改善）P8,000
リファーム+マトリックス+リジュヴェネイト（お肌の若返り）P10,000

肌の若返り

快適かつ安全にお肌のトラブルを解消します。日焼けによるダメージ、シミを薄くし、肌のトーンを均一にします。
価格：1回 P3,000

ニキビ改善トリートメント

電極による電波とブルーライトの組み合わせがお肌を通り、ニキビの原因となっているバクテリアを殺菌します。また、過剰な皮脂分泌も抑えます。
価格：1回 P2,000

すべての施術と診断・ご相談は皮膚科医協会に認定された皮膚科医が行います。

クリニックの営業時間：月曜日から土曜日までの 10:00 ~ 20:00

他のプログラム

- ・ダイアモンドピール
- ・ケミカルピーリング
- ・メソテラピー（注射による部分的瘦身）
- ・脱毛・ホワイトニング
- ・ボトックス・唇をふっくらさせる
- ・肌質・髪質・爪の改善 等

在フィリピン日本国大使館からのお知らせ

旅券(パスポート)に関する注意

みなさまがお持ちの旅券の有効期間を一度ご確認ください。もし、残りの有効期間が6ヶ月を切っている場合には、不測の事態に備えて旅券の切替えをご検討下さい。特に、近隣アジア諸国に旅行や出張で行く機会が想定される場合は、残存有効期間が6ヶ月以上ないと無査証で入国できない国や、査証申請ができない国があります。(フィリピンにつきましても、無査証での入国のために旅券の有効期間が6ヶ月以上残っていることが条件とされています。)

いざ、出発間際に気づいても、旅券の切替え手続きについては、申請日を含め4開館日以後の交付となります。また、フィリピンに長期滞在されている方はフィリピン査証の更新・転記、これに伴う再入国許可の取得などの手続を事前に入国管理局にて行う必要もあり、場合によっては渡航日程を変更しなくてはなりませんので、ご注意ください。

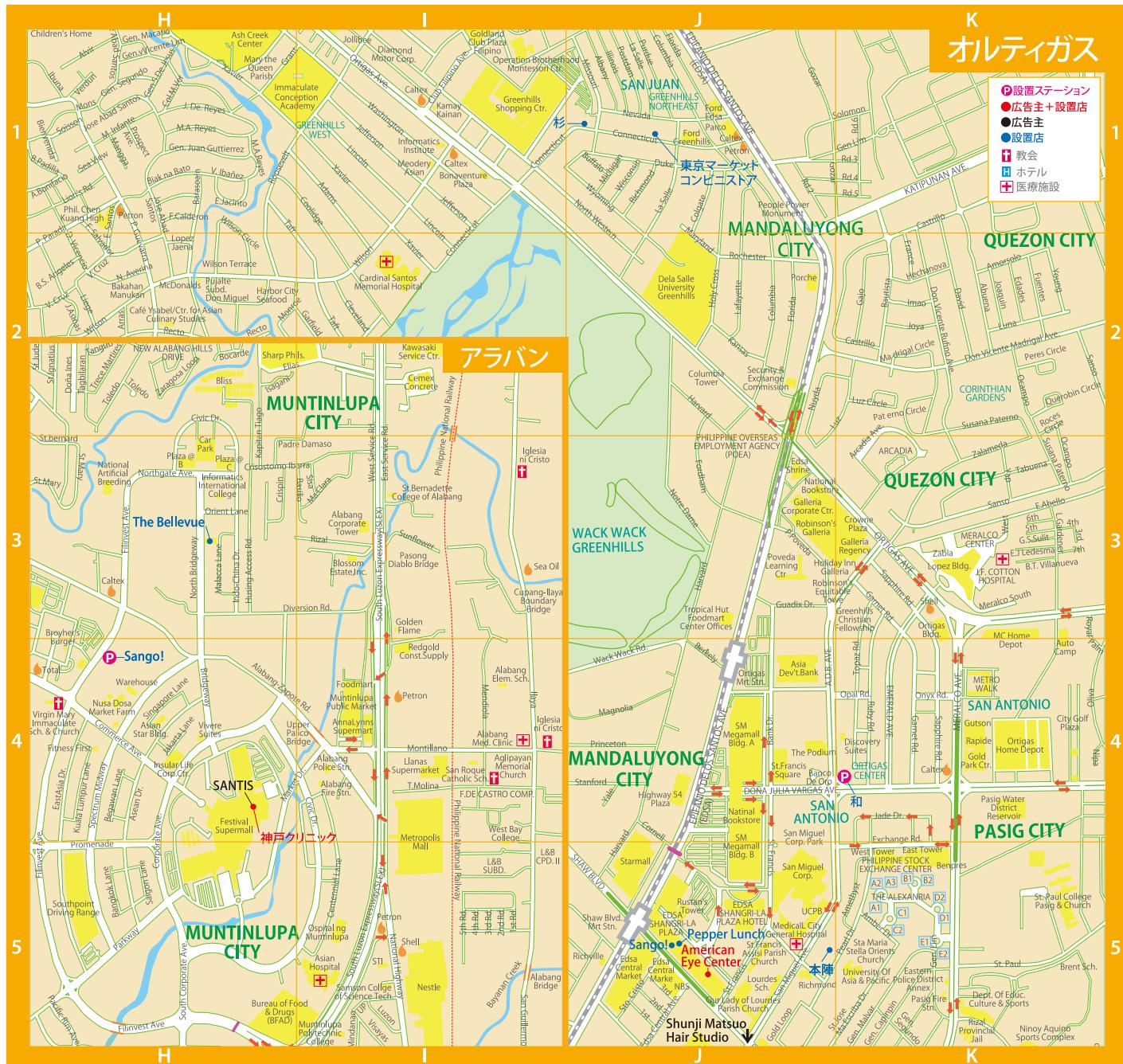
旅券は、所持している現行旅券の有効期間が1年未満となった場合、切替え手続きの申請が可能となっています。この機会にご家族みなさまの旅券をご確認下さい。
※旅券の有効期間と渡航先の入国条件との関係は、航空券を購入される旅行代理店や渡航先国の大使館等をご確認下さい。

また、航空会社によつては、渡航先と旅行者の所持する旅券の有効期間により、搭乗を拒否することもありますので、搭乗に際しての支障の有無については、当該航空会社をご確認下さい。

在フィリピン日本国大使館 **M F-6**
電話: 02-551-5710 FAX: 02-551-5785
Eメール: roji@japanembassy.ph
住所: 2627 Roxas Boulevard, Pasay City,
Metro Manila, 1300

保存版 オルティガス、アラバンマップ

【Primer 設置ステーション】 Sango! アラバン店、和 オルティガス店、tokyo café SMノースエドサ店(マップ外)



Clarion School of Performing Arts



Clarion School of Performing Artsでは、音楽、シアター、ビジュアルアート、ダンスのクラスがあります。私どもの教師はすべて各芸術方面で素晴らしい技術を持ち、また子どもたちの才能を伸ばす意欲にあふれています。

* 音楽

生徒たちの創造性を伸ばし、自分で音楽を解釈しながら演奏ができるようになります。

(ピアノ、バイオリン、ヴァオラ、チョロ、フレート、クラリネット、サクソフォン、トランペット、ギター、声楽)

* ビジュアルアート

生徒たちの感情や感性を表現させ、様々な制作活動を通して表現活動を楽しめます。

(基礎デッサン、スケッチ、水彩画、バステル画、油絵、アーツ&クラフト)

* シアター

子どもたちは歌、踊り、演劇を学びます。このクラスを通して舞台度胸がつくため、スピーチや自信を高めるのにも役立ちます。

(演劇、歌、踊り)

* ダンス

ダンスの表現方法やステップ等を学びます。音楽に合わせた動きの実演をします。(バレエ、ジャズダンス)

Makati Branch
4th Floor, Alco Building,
391 Sen Gil Puyat Ave, Makati City
Tel. (632) 890-8840 / Fax (632) 8902679
Email: clarionschool@yahoo.com

Ortigas Branch
4th Floor, Dispo Building,
Escriva Drive, Ortigas Center, Pasig City
Tel. (632) 664-5968
Email: www.clarionschool.com

創業20年の実績 賃貸コンドミニアム物件豊富 賃貸オフィス・賃貸一戸建も取扱

ご入居からご退出まで
日本人スタッフによるサポートで安心です。



Real Estate License
No. 10212(R)
SEC License #161-807

Since 1987
KANEJIN CORPORATION

Unit3-23B, Legaspi Tower 300 Roxas Blvd., City of Manila
Tel: (02)521-1151 to 53 Fax:(02)521-5861
http://www.kanejin.com M-F



ご家族・お友達同士で 楽しめる日本式の カラオケボックス

デザインが全て違うお部屋をその日の気分で
選べちゃう。お部屋の大きさも3名様用~30名
様用までさまざま。今日は誰と行く?



【料金】
1人/1時間/84ペソ
お得なパーティパッケージもあります。
(例:10人/3時間 / 3,300ペソ(飲食含む))
あるいは月額会員料、税金、
サービスチャージ込み

営業時間:
月曜日~木曜日と日曜
15:00 ~ 翌日 5:00
金曜日・土曜日
15:00 ~ 翌日 6:00

マカティ店
ジュビタ通り、KFC隣り
TEL 890-5230 / 896-4261
ハサイ店
エドワード通り、ヘルシージャカル近く
TEL 890-5230 / 896-4261
ケソン店
ティモック通り、バーガーキング近く
TEL 890-5230 / 896-4261
マラテ店
マニラ通り、パンパシフィックホテル近く
TEL 890-5230 / 896-4261
URL: www.music21plaza.com.ph

保存版 ベイエリアマップ [Primer 設置ステーションP] tokyo café Mall of Asia 店



■困った時の連絡先(フィリピン国内用)

在フィリピン日本政府機関

在フィリピン日本国大使館	02-551-5710
領事部直通(日本語)	02-834-7508
邦人援護ホットライン(24時間)	02-551-5786

日本人関係団体

マニラ日本人会	02-810-7909
フィリピン日本人商工会議所	02-892-3233
マニラ日本人学校	02-840-1424 ~ 27

緊急(事件・火災・救急車)

日本の110番	117(※1)
---------	---------

病院

マニラ日本人会診療所(マカティ)	02-818-0880
マカティメディカルセンター(マカティ)	02-888-8999
アジアンホスピタル(アラバン)	02-771-9000 ~ 2
神戸クリニック(アラバン)年中無休	02-842-5405
東京ヘルスリンク(アラバン)	02-772-2678

日本人専用電話番号 0917-844-0026(※2)

セントルクスマディカルセンター(ケソン)	02-723-0101~32
(国際デスク)	02-726-3911

海外旅行傷害保険のクレームエージェント(24時間)(医師・医療機関の紹介など)	02-637-9260
---	-------------

空港

ニノイ・アキノ国際空港(NAIA)	02-877-110
-------------------	------------

航空会社

日本航空	02-886-6868
フィリピン航空	02-818-0111
キャセイパシフィック航空	02-757-1313
ノースウエスト航空	02-810-4219
タイ航空	02-812-4812

フィリピン政府機関

フィリピン観光省	02-524-1703
(観光案内・相談窓口)	02-525-6114
入国管理局	02-527-3260
閑税局	02-527-4512
国税局	02-922-3393
フィリピン退職厅(日本語デスク・ペイパー)	02-848-1412 ~ 17

クレジットカード紛失・盗難

VISA CARD グローバルデスク	001-800-144-10015(※3)
MASTER CARD グローバルデスク	001-800-1-111-6061(※3)
電話番号案内(PLDT CALL)	187
知っていると便利(携帯ニュース速報<携帯TEXTで配信申し込み>) (The Philippine Star)	2922(※1)
(Philippine Daily Inquirer)	2207(※1)

※1 日本からはかけられません。

※2 携帯電話の番号です。日本からかける場合は、日本でご契約の電話会社によっても違いますので、ご契約の電話会社にお問い合わせください。

※3 日本からもそのままダイヤルしてください。日本からの電話のかけ方 63(国番号)+2(ゼロをとった市外局番)+番号

例 02-123-XXXXの場合、63-2-123-XXXX



Linguaphone

マカティで英語を学ぼう!
選べるスケジュール



DIRECT ENGLISH はリングフォングループが運営する、世界的な英会話スクールです。英会話コースにはテキスト、オーディオ CD、ビデオ CD がセットになっています。
個別指導やカンバセーションクラス、マルチメディアセッション、そして課外活動を併せ持つ、特別な教育システムをご用意しております。

コミュニケーション能力、理解力、あなたの英語学習をサポート

受付時間：月～金 7:30 ~ 18:00 土 9:00 ~ 17:00
電話：02-817-4728 又は 812-1345 / 0918-917-6797
Email: info@vialinguainc.com/vialinguain@yahoo.com
4F, YL Finance Building, 115 V.A. Rufino cor. Salcedo Sts.
Legazpi Village, Makati City 1229 M B-3

フィリピンの
フィエスタ
スケジュール

Fiesta Schedule in Philippines 4月～6月

Dec. Nov. Oct. Sep. Aug. July June May Apr. Mar. Feb. Jan.

Magayon Festival
マガヨン・フェスティバル

4月 1日
～ 30日

場所 : Albay

雄大にそびえるマヨン火山の壮麗な姿を讃え、ビコール語で「美しい」を意味する「マガヨン」の名を冠するフィエスタです。本質的には、大地の恵みへの感謝を表すアルバイ州の暮らしに根ざした祝典です。ストリートパレード、文化・スポーツイベント等の様々な催しが行われます。

Coming Soon!

Rodeo Masbateño
ロデオ・マスバテニョ

4月 16日
～ 18日

場所 : Masbate City, Masbate

騎士よ、手綱をとれ！マスバテのロデオがまたやってきた！このイベントは、地元のカウボーイ達がそれぞれ馬ではなく雄牛に乗り、縄を振り回しながら相手を振り落とす勝負をします。

Coming Soon!

Pulilan Carabao Festival
プリラン・カラバオ・フェスティバル

5月 14日、
15日

(Primer vol.20 11 ページ参照)

場所 : Pulilan, Bulacan

守護聖人サンシドロ・ラブラドールを讃える感謝祭で、見所は、特別に毛を剃り花輪で飾られて教会の前でひざまずくカラバオとフロートです。14日には町中の農民が、一年の大地の恵みに感謝を表して、様々な果物、お菓子、穀物、何色ものキーピン(米でできた飾り)を竹の棒にぶらさげます。

Obando Fertility Rites
オバンド・ファー・ティ・リティ・ライツ

5月 17日
～ 19日

(Primer vol.20 11 ページ参照)

場所 : Obando, Bulacan

オバンドのフィエスタは5月17日から19日にかけて開かれます。子どものいないカップルは、3聖人（サンタ・マリアの聖母、聖パスカル、聖クララ）を讃えて踊ることで子どもを授かり、独身の男女は良い結婚相手がみつかるとされています。農民も聖母に豊かな実りを感謝します。

Mudpack Festival
マッドパック・フェスティバル

6月 21日

(Primer vol.20 12 ページ参照)

場所 : Murcia, Negros Occidental

自然と密接な生活を送っていた原始時代への回帰を祝うシンボリックなイベントで、自然環境の大切さへの気づきやアートや工芸へ自然素材の活用を促すことを狙っています。この新興フィエスタの目玉は、泥パックで顔を覆い、マンブカル粘土を全身に塗ったダンサーによる夜通し続くお祭り騒ぎです。

Pintados Kasadyaan Festival
ピントードス・カサジャアン・フェスティバル

6月 27日

場所 : Tacloban City

「ピントードス」では、かつての慣習であるボディ・ペイント（タトゥー）を紹介し、またタクロバンの人たちがどのようにキリスト教を受容し、サント・ニニョ信仰を行うようになったかを知ることができます。一方、「カサジャアン」は、レイテ地方のユニークな文化・歴史・生活を描いたカラフルで多様な祭典用野外劇です。

アイマージ通信

フィリピンへの貢献を目指して！

Eco-Merge プロジェクト始動！

弊社アイマージオンラインでは、今年上半期にビコール地方におきまして、「Eco-Mergeプロジェクト」という名のもと“エコビレッジ”事業に着手します。これは、日本の優れた環境技術を取り入れ、特定の行政区全体のエネルギーは全て“エコ”という環境を構築する、大規模なプロジェクトとなります。

導入予定技術は、太陽光発電、風力発電を中心となり、殆どの廃水、廃棄物はリサイクル化されます。空調システムも全てエコ化し、さらに、ジープニーやトライシクルなどの公共交通機関も電動化することで、CO2を一切排出しない環境作りを目指します。

日本からの技術移転も積極的に招へいし、ODAなどの援助金に頼ることなく、中長期的なスパンで持続、運営が可能な「経済性」及び「持続性」を持たせることを最大の目標としています。

様々なエコ技術を駆使して、アジア初の経済発展型エコビレッジを創出し、環境モデル地域として世界に公開できるゾーンの開発を行います。

本事業に参画頂ける環境ベンダー様、本事業をご興味をお持ちの企業様を隨時募集して参ります。是非お問い合わせください！



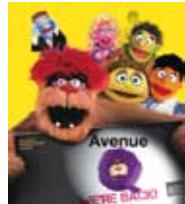
詳細はこちる : www.eco-merge.com
お問い合わせ : suna@imergeonline.co.jp

I-MERGE ONLINE, INC.
Unit 301 3F Aurora Bldg., Alabang-Zapote Road
Alabang, Muntinlupa City
TEL: 02-842-8950 FAX: 02-738-1067
Mail: lij-sales@imergeonline.co.jp
URL: www.imergeonline.co.jp (日)
www.imergeonline.com (英)
マニラではたらく社長のブログ：
www.ameblo.jp/manila-ceo/

イベント Events

Avenue Q (We're Back) アベニュー Q

アベニュー・キューはセサミストリートに大きくインスパイアされたミュージカルです。ほとんどの登場人物はバッテッド、ステージ上で役者によって演じられます。人間とバッテッドのキャラクター両方が歌い、またストーリーの中では短いビデオクリップも使用されます。2004年のトニー賞受賞作品が、RCBC プラザにやってくる！
カテゴリー：演劇
開催地：4th Podium RCBC Plaza (Map B-2)
開催日：3月 25、26 日
チケット購入・問合わせ：891-9999



SUPER JUNIOR SuperShow 2: Asia Concert Tour Live

スーパージュニア・スーパーショー：アジアコンサートツアーライブ
"Super Show 2" は、韓国の 13 人からなるボーイズグループ Super Junior のアジアコンサートツアーア。彼らはフィリピンでも大人気で、ユニバーサルレコードによると 3 作目となるアルバム "Sorry, Sorry," は、2009 年にフィリピンで最も売れた K-pop アルバムだそう。
カテゴリー：コンサート
開催地：Araneta Coliseum (Map 枠外)
開催日：4月 10 日
チケット購入・問合わせ：911-5555



Konsiyerto Para Sa Kanser (癌のためのコンサート)

フィリピン人気歌手である Aiza Seguerra, Juris, Nyoy Volante, Sitti によるチャリティ・ボーカルパフォーマンス。ここであげられた収益は、癌患者が適切な治療を受けられるよう支援する財団に寄付されます。
カテゴリー：チャリティ・コンサート
開催地：Meralco Theater (Map 枠外)
開催日：
3月 26 日
チケット購入・問合わせ：911-5555



Tom Jones Live in Manila!

トム・ジョーンズ、ライブ・イン・マニラ！
20世紀、21世紀と世代とジャンルを超えて愛され続ける類まれなパフォーマーのひとり、Tom Jones。彼のとてつもないレパートリーの広さは、1960 年から続くヒット曲 'It Not Unusual', 'Delilah', 'Green Green Grass Of Home' に始まり、最新の 'Kiss' and 'Sex Bomb' までおよび、聴きごたえ満点です。
カテゴリー：音楽パフォーマンス
開催地：Araneta Coliseum (Map 枠外)
開催日：3月 28 日
チケット購入・問合わせ：532-8883



2010年4月公開予定の主な映画

The Bounty Hunter

出演：Gerard Butler, Jennifer Aniston
ジャンル：
アクションコメディ
バウンティ・ハンターの次なるターゲットは、殺人隠蔽事件に取り組む記者である別れた妻だった。再会直後からいつも言い争っている二人が、死にもの狂いで駆け回るアクション・コメディ。
公式 HP: <http://thepursuitbegins.com/> (英語)



The Losers

出演：Chris Evans, Zoe Saldana, Jeffrey Dean Morgan
ジャンル：アクション・スリラー
アメリカ特殊部隊のエリートである主人公らは、「ロックス」と呼ばれる匿名の敵の仕業によって、組織から裏切り者に仕立てられ命を狙われてしまう。同名のコミックスをベースとするストーリー。
公式 HP:
<http://www.the-losers.com/> (英語)



When in Rome

出演：Kristen Bell, Josh Duhamel
ジャンル：ロマンティック・コメディ
突然彼氏からぶられてしまった主人公は、旅行で訪れたローマの「ばかげた」愛の泉でコインをつかんだ途端、どういうわけか変な男たちの情熱的引き金を引いてしまう。彼女は本当の愛を見分けられるだろうか？
公式 HP:
<http://touchstone.movies.go.com/wheninrome/> (英語)



Takers

出演：Paul Walker, Hayden Christensen, Matt Dillon
ジャンル：アクション・スリラー
完璧な銀行強盗として悪名高い犯罪集団。精密機械のように行動し絶対に足がつかない彼らだが、最後に計画した大仕事で執念深い刑事に盗聴されていることに気づく...
公式 HP:
<http://www.whoarethetakers.com/> (英語)



Toy Story 1 & 2 3D

声の出演：Tom Hanks, Tim Allen
ジャンル：コメディ
95 年に一世を風靡した「トイ・ストーリー」が、臨場感抜群のデジタル 3D で帰ってくる！同じくデジタル 3D で 2010 年 6 月に公開予定の新作「トイ・ストーリー 3」に先立って、新しい世界を体感しよう！



Date Night

出演：James Franco, Mark Wahlberg, Steve Carell
ジャンル：アクション・コメディ・ロマンス
郊外で普通の結婚生活を送る、「デート・ナイト」もマンネリ気味の二人。ある日、新婚当時の情熱を蘇らせるため訪れた流行りのマンハッタンピストロで、二人は思いもよらないトラブルに巻き込まれてしまう。
公式 HP:
<http://www.datenight-movie.com/>



音楽 CD/DVD Music

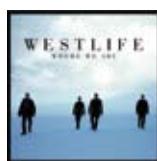
Echo

Leona Lewis(レオナ・ルイス)
リリース：2009年 11 月
イギリスのポップ R&B シンガー、ソングライターの 2 枚目のアルバムで、全世界でリリースされています。 "Happy" などを含む全 13 曲には、Ryan Tedder, Justin Timberlake, Max Martin, John Shanks, Harvey Mason Jr. も参加しています。



Where We Are

Westlife(ウエストライフ)
リリース：2009年 11 月
世界中で大ヒット中のアイルランド出身のボーイズグループの 10 作目アルバム。1 曲目は CD 発売の翌日にデジタルダウンロード版としてもリリースされた "What About Now"。09 年末の全英アルバムチャートで 42 万 7 千枚で 28 位を記録しています。



Graffiti

Chris Brown(ク里斯・ブラウン)
リリース：2009 年 12 月
アメリカのシンガー Chris Brown による 3 枚目のアルバム。前作 "Exclusive" に続く 3 枚目では、Polow Da Don, Swizz Beatz, The Messengers, The Runners と共に演出しています。さらに 6 曲が追加されたデラックス版もリリースされています。



The Element of Freedom

Alicia Keys(アリシア・キーズ)
リリース：2009 年 12 月
アメリカの R&B ミュージシャン、Alicia Keys の 4 作目のアルバム。Jeff Bhasker, Swizz Beatz, Noah "40" Shebib, Kerry "Krucial" Brothers も参加。発売の週に 41 万 7 千枚を売り上げ、全米ビルボードチャート 200 位に初登場 2 位を記録し、プラチナ認定を受けました。



Animal

Ke\$ha(ケシャ)
リリース：2010 年 1 月
アメリカのアーティスト Ke\$ha による話題のデビューアルバムです。テーマは、「人生を思いつめないこと」。本アルバムは全米およびカナダのアルバムチャート 1 位を獲得しています。大ヒットシングル "Tik Tok" など軽快なエレクトロ・サウンドがオススメ。



情報提供：Sony Music
[URL: http://www.sonymusic.com.ph/index.php/artists/latest/](http://www.sonymusic.com.ph/index.php/artists/latest/)



Magandang Hapon, マガンドン・ハポン、 Pilipinas! フィリピン!

text & photo by Kyoko Kataoka

第1回 美しい日本がここにちは



セブ島のカルボン・マーケットを走るジプニー

片岡恭子 かたおか きょうこ

1968年、京都府生まれ。

同志社大学文学研究科修士課程修了。

スペイン留学後、中南米を3年以上放浪。帰国後、NHK『地球ラジオ』にカリスマパッカとして出演。下川裕治氏が編集長を務める旅行雑誌『格安航空券&ホテルガイド』で連載。現地滞在がきっかけとなり、『地球の歩き方 フィリピン』を担当する。中南米とフィリピン得意とする秘境者（ひきょうもの）として活躍中。

久しぶりの日本だった。暴動で黒煙のあがるベネズエラの首都カラカスを後にし、2004年3月、2年4ヵ月ぶりに南米から帰国した。しばらくはゆっくりするはずだったのに、すぐ新たな旅の話が舞いこんだ。行き先はフィリピン。期間は3ヵ月。渡航費用と滞在費はクライアント持ちだがギャラは出ない。そんなにおいしい話でもないとは思いつつ、気がつけば二つ返事で引き受けていた。

フィリピンにはまだ行ったことがなかった。1998年から翌年にかけてスペインに留学、2000年は中米、2001年から南米にいて、ここしばらくとともに日本にいなかった。数えてみれば、これまで30ヵ国をまわっている。スペイン語圏には通算4年いたことになる。

そして、31ヵ国目はなぜかフィリピン。久しぶりの非スペイン語圏。久しぶりのアジア。なによりも日本からわずか4時間で着く安近短の国なのに、セブくらいしか日本人に知られていないという未知な感じがよかったです。ガイドブックと首っ引きで、他人の足跡をたどるつもりなどさらさらない。まして、日本人観光客の団体と出くわすなんてごめんだ。

資本主義でキリキリ回っている街よりも、まだ原始共産制の面影を濃く残している村が好きだ。自然を排除し支配したつもりでいる人々よりも、畏怖し共存しようとする人々にどうしようもなく魅かれる。だから、毎度どこに行っても、山に登り、ジャングルに分け入るはめになる。しかも、7,109もの島々から成るフィリピンは、四方をフィリピン海、南シナ海、スル海、セレベス海にがっちりかためられている。これはもう潜らないわけにはいかない。

フィリピンでの滞在先は、経済特区スビック。かつて海外最大のアメリカ海軍基地があったところだ。だから、アメリカ軍人の住んでいた家を改装した高級住宅に住んでいた。家賃16万円でメイドと運転手付き。NHKもWOWOWも映る、なに不自由のない生活。この居住区には許可のない者は立ち入れない。どんな国にもこんな別世界が必ずある。

これまであまりに治安の悪いところに順応しそうたせいか、治安がよすぎるとかえって生きた心地がしないのだ。これは傭兵と同じ心境なのかもしれない。このマゾヒスティックなまでに卓越した順応力のおかげか、どこに行っても現地人に間違えられ、現地語で話しかけられる。つまり、フィリピンに着いたら、いきなりタガログ語で話しかけられた。

独特の訛りがあるものの、フィリピンは英語がそこそこ通じる。とはいえ、やはりその島の言葉が使えないままボラレてもしかたがない。ボラレたらさすがに気分はよくない。初めてバスに乗ったときのこと。物売りが続々とバスに乗りこんできた。「マニ」、「マイス」、「チチャロン」。思わず吹き出しちゃった。全部スペイン語なのだ。マニは南米原産のピーナッツ。マイスはやはり南米原産のとうもろこし。チチャロンは豚の皮をかりっと揚げたおせんべい。まだまだ売り子はやってくる。「ハンバーガー」、「アイスクリーム」。これにいたっては説明するまでもなく英語だ。

かつてフィリピンはマゼランによって“発見”された。現在セブ国際空港のあるマクタン島でマゼランは酋長ラプラプに討たれた。人が住んでいるところにいきなりやってきて、“発見”したと征服する。南蛮人はそうやって中南米もフィリピンも植民地にしてきた。マゼランが来たおかげで、パタゴニアではチャルーア族、オーナ族、ヤマナ族などの先住民が皆殺しにされ、最後の皇帝アタワルパが処刑されインカ帝国は滅亡した。中南米もフィリピンも先住民はみなモンゴロイドである。ラプラプはフィリピンの英雄であるだけでなく、スペインに支配されたモンゴロイドすべての英雄なのである。

まだ島ごとの集まりにすぎなかったフィリピンは、当時のスペイン皇太子フェリペ二世にちなんで、フェリペの島々と命名され国として統治された。その後、フィリピンはアメリカに占領される。フィリピン公用語であるタガログ語は、その4割がいまだにスペイン語であり、いくぶん英語も混じっている。特に数字はスペイン語か英語でほとんどことが足りる。買い物するにも一苦労ということはなくて助かった。

ところで、タガログ語で日本はハポンという。これはスペイン語の名残だ。しかし、ハポンにはもうひとつ午後という意味がある。こちらが元々のタガログ語の意味するところで、そこに日本という意味が同音異義として入ってきたのだろう。タガログ語で「ここにちは」は、マガンドン・ハポンという。直訳すれば「美しい午後」だが、「美しい日本」という意味にもとれる。中国語で美国とはアメリカのことだが、タガログ語では「美しい日本」が「ここにちは」なのである。それだけでフィリピンがよそうな気がしてきた。フィリピンはいい国で、フィリピン人はいい人なのかもしれない。

しかも、ここでの生活は金曜と土曜に1時間半ずつ働くだけの週休5日なのだ。こうなったらもうフィリピンを極めるしかない。これを見るために生まれてきたと思える景色や別れ際に何度も振り返りたくなるような人にここでもまた出逢えるだろうか。出逢いこそが旅であり、人生は旅そのものである。そして、人はみな旅人なのだ。

primer

Philippine Primer



PHILIPPINES

7,007 islands beyond the usual

www.greenum.phippines.com



Our
April
Issue

For inquiries in advertisement, please contact:

iMarketing Japan, Inc.
7th Floor Maripola Bldg. 109 Perea St.,
Legaspi Village, Makati City
Tel: +63-2-836-8381 Fax: +63-2-808-2163
Mobile: (0920) 983-3384
Email: sales@primer.ph
Office Hours: Mondays to Fridays,
9:00 a.m. to 6:00 p.m.
please visit our website at: www.primer.ph

- is a free-monthly magazine guide that promotes the Philippines through providing monthly updates on tourism and places to visit such as restaurants, bars, hotels and etc.

- is useful and effective communication tool for Japanese residents and tourists.

- with a monthly copies of 20,000 being released and distributed in the Philippines and in Japan.

Our staffs are here to meet not only the expectations of the Japanese tourists and residents but also Japanese and Filipino companies. Philippine Primer provides option in reaching the Japanese community:

- choose between print advertisements or article-style advertisements;
- attract more Japanese to visit your store to avail of the discounts that you may want to offer through Primer's coupon page; and
- cross-media system of free magazine, web portal site and mobile portal site for a triple advertising effect.

- All information and other related materials contained on this magazine are copyrighted by the Philippine Primer magazine. It's made in the original as liked by a Japanese reader.

- Coupon means advertisement with discount ticket of commodity. It's about special promos and discounts. It is a system that it is very familiar for the Japanese and often uses it.

- We also have the map and the emergency contact which is very convenient for a Japanese tourist. We also receives information from the Japanese Embassy every month.

- Featured on this issue is called "Food Travel." It's about food recipes around the world that are simple to cook and delicious. We used Filipino ingredients, usually used by the Japanese in Japan, but are cheaper here in the Philippines.



Page
18



Page
25



Page
23



Page
8 ~

TRANSPORT COMMUNICATION SAGAWA

引越サービス(Removal)

日本人スタッフによるきめ細やかなサービスと、経験豊富なスタッフが、お客様の新生活の第一歩をフルサポート致します。
まずは無料のお見積りを！！！

国際宅配便(Sgx)
マニラから日本のお客様まで
ひとつとび！まごころ込めて
お届けいたします！

引越
Removal

国際宅配便
Sgx

航空輸送(Air Cargo)

大型の貨物だけど早く着けたい！そんなご要望に航空便でお答えします！

海上輸送(Sea Cargo)

フィリピン国内屈指の取扱い高を武器に最高の価格サービスをご提供致します。

海上輸送
Sea Cargo



航空輸送
Air Cargo

物流倉庫PEZA(Logistics)

PEZA内の倉庫を活用し、VMIを始めとするあらゆるお客様からの物流課題にお答えします。



物流倉庫
PEZA
Logistics

<BUSINESS HOUR> Mon - Fri 8:30 -17:30 TEL:02-822-9911 FAX:02-776-2582

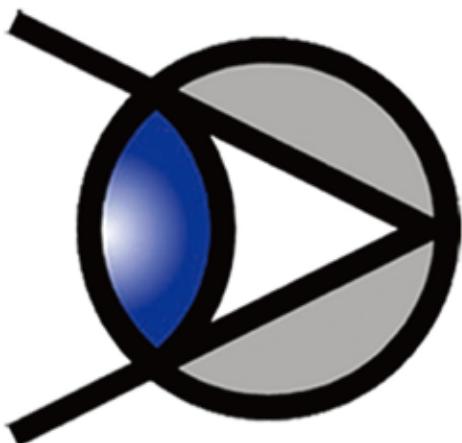
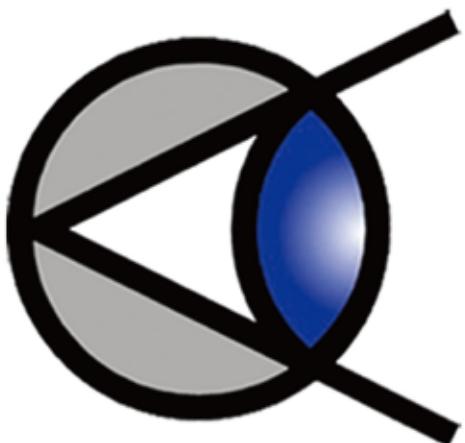
佐川急便フィリピン SAGAWA EXPRESS PHILIPPINES INC.

JJM BUILDING 1, KAINGIN ROAD, MULTINATIONAL VILLAGE 1708 PARANAQUE CITY, METRO MANILA, PHILIPPINES
担当: 今井(m.imai@sagawa-global.com) / 大場(m.ohba@sagawa-global.com)

アメリカン・アイ・センター

Greenbelt5に

新オープン!!



American Eye Center

Level 5 Shangri-La Plaza Mall

Mandaluyong City • Tel +63 2 636 0762

American Eye Cataract Center

Level 4 Greenbelt 5

Makati City • Tel +63 2 729 EYES (3937)

日本語でのご予約・お問合せは

AECホットライン TEL 0928-298-3091

日本人のアテンダントが可能です

日本語の書類もご用意しております。お気軽にお越しください

Mobile/SMS +63 917 LASER ME (52737 63) • www.eyecenter.com.ph • info@eyecenter.com.ph

Philhealth accredited