



火鍋

HOT POT

みんなでわいわいマニラ火鍋特集

ビジネスページは裏面から!

レストラン・ビューティなどの生活情報満載





CHEESE HUNGARIAN SAUSAGE

Euro-Swiss Cheese Hungarianは、半粗挽きのスモーク&クックドソーセージで、肉厚でペッパーの風味があり、チーズの風味で少しスパイシーな味わいが特徴です。

SPARKLING WINES

スパークリングワインを味わいながら、大切な人と素敵な思い出を作りましょう。



www.santis-deli.com



BDOのクレジットカードでもっとお得に!



Card
Exclusives



Buy Now
Pay Later



Shop



Dine



Online



Travel



Explore

BDOのクレジットカードで、毎日のお買い物にお得な割引や特典をご利用ください。

BDOのクレジットカードだけの特典は、飛行機、ホテル、お食事、お買い物、などのカテゴリーごとに、又はカードブランドごとに検索して確認することができます。詳しくはBDO Dealsの無料アプリをダウンロードしていただくか、BDO Dealsのウェブサイト www.deals.bdo.com.ph をご参照ください。

お問い合わせはBDOジャパンヘルプデスクまで help-japanese@bdo.com.ph

お取り扱い業務

ご預金、ご融資、外国為替、信託、退職金基金、社内ATM設置、投資、株式購入、インターネットバンキング、振込、クレジットカード、オートローン、ホームローン、保険、リース、その他

BDO Japan Desk
お問い合わせ先

+63(2)8663-4001 • help-japanese@bdo.com.ph

<https://www.bdo.com.ph/jp/home> • 営業時間：平日8：30～18：00

日本語でお気軽にお問い合わせください。

セブ島でNo.1の 韓陽苑焼肉がマニラに上陸!

Grand opening 記念

全品50%OFF | **9/30(金)~10/2(日)**
(ステーキ ウイスキー ワイン別)

マカティ店とマラテ店の両店で実施! 17:00~22:00 (ラストオーダー21:30)



ブランド牛多数取り扱っています



マカティ店

☎ 02-851-60-305 ☎ 0939-888-3412 / 0945-551-0601

11:00~15:00 / 17:00~22:00 (L.O 21:30)

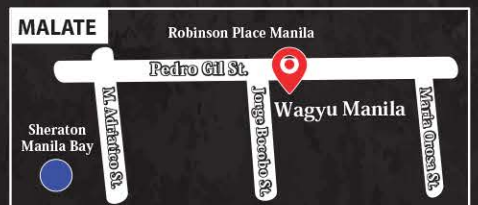
Unit G-A Marvin building plaza, 2153 Chino Roces, Makati city, Makati, Philippines

マラテ店

☎ 02-851-68-148 ☎ 0981-590-4061

11:00~15:00 / 17:00~22:00 (L.O 21:30)

1615 (Unit 9) J. Bocobo Street Bellagio Square Malate Manila





October/Oktubre
2022 10
Contents

Special Feature

みんなでわいわい マニラ火鍋特集 04



25 プロ直伝 今晚のおかず まめ知識付 今回の食材
Bisugo (イトヨリダイ)

32 Get Healthy! Be Healthy! Be Beautifully! In the Philippines
あなたのダイエットの目的は?

38 HOT TOPICS

39 フィリピン経済NEWS

ビジネスプライマー (裏面からお読みください) 39

Feature of the Issue

A piping hot pot (pun intended) of rich and flavorful broth, filled to the brim with your favorite ingredients is a warm hug that will surely hit the spot on cold, rainy days.

Hotpot or shabu-shabu gives you all of that, stewing in a bowl full of various cuts of meats, seafood, greens, mushrooms, noodles, tofu, and more.

It is best enjoyed with friends and family, who you can bond with while waiting for your food to cook, especially on "ber" months.

Feeling the cravings now? Here are some of the best restaurants in the Metro where you can have the ultimate Chinese- and Japanese-style hotpot.



国際線 主要航路時刻表



最新の国際線フライト
時刻表は右のQRコード
からご覧になれます。



https://primer.ph/guide/living-guide/flight_schedule/

Contact Us: Primer Media Inc.,

Tel: +63-2-8836-8381

Telefax: +63-2-8808-2163

<http://primer.ph>

Facebook: Philippine Primer

E-mail: information@primer.ph / sales@primer.ph

Unit 705, Greenbelt Mansion Building, 106 Perea Street,
Legaspi Village, Makati City, Philippines

■困った時の連絡先(フィリピン国内用)

●大使館・邦人関係機関

在フィリピン日本国大使館 02-8551-5710
領事部直通(日本語) 02-8834-7508
マニラ日本人会 02-8810-7909
フィリピン日本人商工会議所 02-8892-3233
マニラ日本人学校 02-8840-1424~27
フィリピン退職庁 02-8848-1412
邦人援護ホットライン(24時間対応) 02-8551-5786

●病院

マニラ日本人会診療所(マカティ) 02-8818-0880
東京ヘルスリンク
(アラバン) 02-8822-1465
セントルークス・メディカルセンター
(グローバルシティ) 02-8789-7700
(ケソン) 02-8723-0101
神戸クリニック(アラバン) 02-8842-5405
メディカル・シティ(バシグ) 02-8988-1000
アジア・ホスピタル・アンド・メディカルセンター
(モンテルノバ) 02-8771-9000
マカティ・メディカルセンター(マカティ) 02-8888-8999

セブ・ドクターズ・ユニバーシティ・ホスピタル 032-255-5555
チョンワホスピタル(セブ) 032-255-8000
ダバオ・ドクターズ・ホスピタル(ダバオ) 082-221-2101

ジャパニーズヘルプデスク
(24時間体制で医師や医療機関を紹介) 02-8817-1289

●空港

ニノイ・アキノ国際空港 (NAIA) ... +632-8877-1109

●航空会社

全日空 02-8553-8000
日本航空 02-8403-2486
フィリピン航空 02-8818-0111
デルタ航空 02-8841-8800
セブパシフィック航空 02-8702-0888

発行・編集・制作

Publishing / Editing / Production
Primer Media社

広告問合せ sales@primer.ph

PrimerMedia社

Unit 705, Greenbelt Mansion Building, 106 Perea St.,
Legaspi Village, Makati City

Tel : 02-8836-8381 Fax : 02-8808-2163

E-mail : information@primer.ph

URL : <http://primer.ph>

無断転載・複写・引用を禁じます

PRIMER 10月号 Vol.174

(掲載内容は取材時に基いたもので予告なく変更になる場合があります)



Philippine Primerの
英語情報はWEBで

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、広告主および寄稿者へのクレーム等が発生した場合には、弊社からは
広告主および寄稿者へのクレーム内容の適速のみを行い、それ以上の
対応は出来かねますことも合わせてご了承下さい。

みんなでわいわい マニラ火鍋特集

プライマーウェブサイト
でもご覧になれます！
右のQRコードを
スキャンすると
ページが開きます



火鍋と言ってもスープの味いや具材の種類はお店によって様々。
また大勢で鍋を囲むお店もあれば、一人鍋ができるお店もあり、人数が集まらなくても
楽しむことができます。
今回はマニラで人気の火鍋レストランと、更に日本の鍋料理が美味しいレストランをご
紹介します！

マカティ

A1 Premium Shabu-Shabu

A1プレミアムしゃぶしゃぶ

2022年3月にオープン。ビュッフェや火鍋チェーンを数多く持つVikings Groupの火鍋レストラン。定番の四川風麻辣スープに加え、辛さが苦手な人でも楽しめるビーフスープやポークスープなど全部で6種類のスープを揃える。具材は一皿ずつでも注文できるが、一人分のセットメニューもおすすめ。ShaoXing Beef Set (P780)、Angus Beef Set (P1,050)、シーフードセット (P1,080) など、全部で9種類のセットがあり、ランチタイムはP200の割引価格となるのでお得。大勢で食べる際も一人鍋を利用できるので嬉しい。



2/F, Greenbelt 3, Esperanza St. cor. Makati Ave., Ayala Center, Makati
☎0968-851-8888 🕒11時～14時、17時～21時
📍A1-Premium-Shabu-Shabu-109770161671490

Spicy Hero Hot Pot

スパイシーヒーロー・ホットポット

マカティのサルセドに構え、美味しいと評判の火鍋レストラン。店名から連想するとおり、辛いスープを数種類揃えているが、白湯スープなどもあるので辛い物が苦手な人も楽しむことができる。オーストラリア産のビーフなど、上質な具材を揃えており、野菜やシーフード、練り物も豊富。



Photo Credit: Spicy Hero Hot Pot

G/F Building, Salcedo Village, 139 H.V. Dela Costa, Street, Makati, 1227 Metro Manila
☎0905-333-3362/0283521750 🕒12時～翌1時
📍Malayingxiong

Tien Tien Hotpot

ティエンティエン・ホットポット

マカティで火鍋と言えばこちら。1990年のオープン以来、香港人ヘッドシェフ監修の元、変わらぬ味を提供している。ビジネスマンや家族連れでいつも賑わっており、日本人駐在員にも大人気。Tien Tien(天天)とは中国語で毎日という意味。毎日新鮮な魚介や野菜の香港火鍋が飽きずに食べられる。火鍋のスープはプレーン、サテー、コリアン、ダーの3種から選べ、ニンニクや唐辛子、ネギなどの薬味を加えて好みの味に調整できる。酢豚やスベアリブ、麺類などのアラカルトも豊富でこちらはデリバリーも行っている。

G/F Atrium Building, Paseo de Roxas Street Corner Makati Avenue, Urdaneta, Makati City
☎02-8844-6586/0977-442-3593 🕒11時~21時
f tientienhotpot @ tien_tienhp



Photo Credit: Tien Tien Hotpot

Chao Shan Beef Taste

チャオ・シャン・ビーフ・テイスト

しゃぶしゃぶを中心に、主に廣東州潮州市の料理を提供する中華料理店。2018年8月にオープン。厳選された新鮮なローカル産のビーフを毎日仕入れている。この自慢のビーフはほとんどの料理に使われており、まさに店名通りビーフを心行くまで堪能できる。お店のいちおしはしゃぶしゃぶだが、炒め物も人気。また、是非試して欲しいメニューは、両手に持った鉄製の角棒でビーフのブロックを40分~1時間ほど絶えず打ち付けて作る牛肉丸。非常に弾力があり、しゃぶしゃぶの具や炒め物に使われる。

G/F Three Central Mall, Valero, Makati City
☎02-8478-4284 🕒10時~21時
@ chaoshanbeefph



Photo Credit: Chao Shan Beef Taste

Desgo Hot Pot

デスゴ・ホットポット

マカティのワシントンストリートにあるコンドミニアムに構える。スープはスパイシー、白湯、きのこ、トマト、カレーなど好きなものを選ぶことができ、1種類P290、2種類P580。スパイシースープは辛さを3段階から選ぶことができる。タレは一人P68。具材はビーフ、ダック、野菜、モツ、練り物など多種類を揃える。24時間営業なので何かと利用しやすいお店だ。

G/F Victoria de Makati, Washington Street corner Dela Rosa Street, Pio del Pilar, Makati City
☎0976-109-0942 🕒24時間
f desgohotpot



Photo Credit: Desgo Hot Pot

Jiang Nan Hotpot

ジアンナン・ホットポット

2018年にオープンしたJiang Nan Hotpotは中国人に人気の本格火鍋レストラン。鍋は1槽と2槽のどちらも用意されている。タレはソースバーで多種類のソースや薬味の中から自由に選ぶことができ、お代わり自由。お肉はビーフ、ポーク、モツ、など種類豊富で、シーフードも少し提供。VIPルームも利用可能。

223 Nicanor Garcia Street, Bel-Air, Makati City
☎898-37134 🕒11時～14時
🌐 jiangnanhotpot.com
📘 jiangnanhotpot
📍 jiangnanhotpotrestaurant



Photo Credit: Jiang Nan Hotpot

Chaoshan Beef Hotpot

チャオ・シャン・ビーフ・ホットポット

マカティメディカルセンター近くに構える牛肉火鍋レストラン。中国人のお客さんが多い人気店で、一人P999で火鍋の食べ放題を楽しむことができる。ビーフはとても新鮮と評判で、部位の種類も多い。スープは辛さ控えめ。アラヤアベニューのオフィス街近くにあり、向かい側に有料の駐車場があるので便利。

101 Campos Rueda Bldg Urban Ave Makati
☎0905-373-9001/0916-937-8837
🕒月～土曜 10時～翌2時 / 日曜 10時～翌1時
📘 chaoshanbeefhotpot



Photo Credit: Chaoshan Beef Hotpot

88 Hotpot

88ホットポット

リトル東京から徒歩5分、パソタモのコンドミニウム・King's Courtに構える。月～木曜はP788+、金～日曜はP888+で2時間食べ放題を楽しむことができ、エビ、ビーフ、ポーク、肉団子、モツに野菜と豊富な種類の具材を楽しむことができる。食べ残しは厳禁。



Photo Credit: 88 Hotpot

King's Court Building 1, Chino Roces, Makati
☎0956-817-6330
🕒11時～23時
📘 88Hotpot

Bunchy Yummy

バンチー・ヤミー

クリークサイドの4階に構える、中国人オーナー経営の火鍋店。お客さんの多くは中国人。具材は1本15ペソ～の串になっており、棚に並べられたものから好きなものを取りれるようになっているので、いろいろな具材を少量ずつ楽しみたい人にオススメ。また、セットで注文することも可能。好みのスープを選んでいただく。



4/F Creekside Amorsolo Mall, Amorsolo St., Legaspi Vill., Makati
☎0956-825-2599
🕒10時～19時

BGC周辺

Wow Cow Fresh Beef Hot Pot

ワウカウ・フレッシュビーフ・ホットポット

中国人経営、本格的な火鍋が楽しめるレストラン。BGC、マカティ、バサイに店舗を構え、2022年9月にはアラバン支店も新しくオープンした。二人前/P4,800、四人前/P6,800、他六人前～十人前のセットメニューがあり、デリバリーの注文も可能。



1/F Uptown Parade, 9th Ave cor 38th St., Bonifacio Global City, Taguig
☎0975-315-3565
🕒11時～翌1時
📘 wowcowhotpot

Photo Credit: Wow Cow Fresh Beef Hot Pot

Xiaolongkan Restaurant

シャオロンカン・レストラン

マカティとBGCに店舗を構える高級火鍋レストラン。火鍋の聖地で知られる四川省・成都市の本格的な火鍋が自慢。鍋は2槽と3槽があり、2・3種類のスープを注文できる。スープは組み合わせによってP688〜P988。具材の種類は豊富で、金箔のついたA5和牛などの高級な具材も。マカティ店はVIPルームのみとなっており大人数でしか利用できないが、BGC店では少人数でも利用可能。

The Fort Strip, 28th St., BGC, Taguig
☎0916-595-7164 / 0905-411-6888
🕒9時〜24時
f xiaolongkanphofficial



Photo Credit: ALL4U unlimited Korean Restaurant

ALL4U unlimited Korean Restaurant

オールフォー・ユー・アンリミテッド・コリアンレストラン

韓国焼肉+しゃぶしゃぶの食べ放題メニューを楽しむ。制限時間は2時間半、P599のセットには食べ放題のお肉、エビ、アイスティー、そして一人分のしゃぶしゃぶスープとアイス1本が含まれる。グリルと一人鍋が提供され、具材は焼いたり鍋に入れたりして好きな風を楽しめるようになっている。ブルコグスープを使っており、中華式や日本式の鍋とはまた違った風味を味わうことができる。

G3M2+3VC, Upper McKinley Rd, Taguig, Metro Manila
☎0956-802-2741 🕒11時〜21時
🌐www.all4u.business.site f All4uVenice
📷official_all4uph

Zhenbao Hotpot

ゼンバオ・ホットポット

BGCのハイストリートに構える火鍋レストラン。一人P799+の食べ放題。お肉はUSDA認定ビーフや豚ばら肉、豚レバーや豚ガツなど全8種類。他にも野菜、シーフード、練り物、豆腐、キノコ、麺やご飯、ドリンクも全てアンリミテッド。鍋は二槽となっており、スープはオリジナルとスパイシーの2種類。



3rd Floor, One Bonifacio High Street Mall, Taguig City
☎0917-708-9892
🕒日〜木曜 11時〜21時 / 金・土曜 11時〜22時
f zhenbaohotpotphil
📷zhenbaohotpotph

Photo Credit: Zhenbao Hotpot

パサイ・パラニャーケ

Four Seasons Buffet & Hotpot

フォーシーズン・ビュッフェ&ホットポット

SMモールオブアジアとアラネタシティバオに構える火鍋ビュッフェ。モダンで清潔感のある店舗は広々としており、家族連れにも大人気。個室もあるので、会食などにも利用できる。食材の種類がとにかく豊富。お肉はレバーなどの内臓系を揃えており、鮮度もばっちり。また、シニガンスープなどの変わったスープもあるので、いろいろ試してみよう。ビュッフェに並ぶのは火鍋の具材だけでなく、ローストビーフやチキンなどのおかず、ドリンク、デザート、ビールなどもある。平日は一人P838+、土日・祝日はP938+。

SM Mall of Asia, San Mig by the Bay, Building E, Seaside Boulevard
☎02-8845-4647
🕒11時～14時30分、17時～22時
🌐www.vikings.ph 📘fourseasonshotpotmoa
📱fourseasonshotpotph



Photo Credit: Four Seasons Buffet & Hotpot

Good Luck Hotpot

グッドラック・ホットポット

パサイに構える高級火鍋レストラン。2人前P5,288、最大10人までのグループパッケージがあり、接待などに利用できる。お肉やシーフードなどの具材は2皿までだが、野菜や練り物系はアンリミテッドなのが嬉しい。スープはヘルシートマトスープなど、全部で9種類の中から2種類選ぶことができる。

GF NexGen Tower EDSA Extension, C-A Road, Pasay City
☎0950-461-8888 🕒24時間
🌐good-luck-hot-pot.business.site
📘goodluckhotpotrestaurant
📱goodluckhotpot



Photo Credit: Good Luck Hotpot

Tong Yang Plus

トンヤン・プラス

全国各地に支店を構える国内最大の焼肉・火鍋チェーン店。ビュッフェ形式になっており、豊富な種類の具材から好きなものを選ぶ。テーブルにはグリルと鍋のどちらも用意され、取ってきた具材は焼き肉と火鍋、どちらでも楽しめるようになっている。料金は平日P738+、土日・祝日P788+。焼肉、火鍋の具材だけでなく、料理、ドリンク、デザート、それにビールもアンリミテッド。

1/F, North Wing Entertainment Mall, SM Mall of Asia, 1300 Pasay
☎02-8845-4647 / 0917-654-3888
🕒11時～22時
🌐www.vikings.ph 📘tongyangplusmoa
📱tongyangplus



Photo Credit: Tong Yang Plus

Li Garden Hot Pot Kitchen

リ・ガーデン・ホットポットレストラン

マカパガル通りに構える。アンリミテッドではなく、一皿ずつ注文するスタイル。具材はビーフ、ラム、鶏肉、お店特製の練り物、野菜、シーフード、麺類と種類豊富。スープは定番の麻辣湯や菜膳スープをはじめ、10種類ほど。また、火鍋以外にライス+おかずメニューやアラカルトメニューも提供。

Unit 110, Ground Floor, MetLive Mall, Macapagal Blvd. cor. EDSA Ext., Brgy. 76, Pasay City
☎0919-073-6624 / 8635-8888
🕒11時～22時
📘LiGardenHotPotKitchen



Photo Credit: Li Garden Hot Pot Kitchen

ONE POT

ワンポット

モールオブアジアの敷地内に構える火鍋レストラン。一人P888+でビーフ、ポーク、チキン、ダックなどのお肉、野菜それに練り物系が食べ放題となっている。また、こちらは食べ放題ではないが、8～9人前／P6,800+や10～12人前／P8,800のお得な団体向けパッケージも提供する。

G/F SMDC Shore Residence, Mall of Asia Complex, Pasay
☎0915-590-3777
🕒11時～翌2時
📘onepotmanila



Photo Credit: ONE POT

初心者必見! 火鍋の食べ方を聞いてみた

スープの選び方、具材を入れる順番、つけダレの作り方などについて、
レストランの人に聞いた火鍋を食べる際のTIPSをまとめてみた!

辛いスープだけじゃない? スープや鍋の種類

火鍋と言えば、おしどり鍋と言われる二槽や三槽の仕切り鍋が一般的だが、組み合わせに関しては特にルールはなく、好きなものを選んでOK。真っ赤な色をした辛い麻辣スープはお店によっては辛さの調整が可能だが、どうしても辛いのは苦手、という人には鶏や牛肉などのあっさりしたスープもおすすめ。大勢で1つの鍋を囲んで食べるのが鍋の醍醐味だが、最近は一人鍋も増えてきており、人数が揃わない場合や一人一鍋の方が気が楽、という人には嬉しい。



二槽や三槽の仕切り鍋で数種類のスープが楽しめる(写真はXiao Long Kan)

つけダレはお好みで!

タレの材料はお店によって異なるが、ニンニク、唐辛子、醤油、ごま油、オイスターソース、ピーナッツバター、ネギなど様々な種類がある。お店の人に任せてもいいが、自分で調合してみるのも楽しい。甘味が欲しいならオイスターソースやピーナッツバターを入れてみたり、シンプルに醤油+ごま油にしたりと完全に好みで作ってもよいし、タレなしで食べてもOK。



好みのソースや薬味を組み合わせてみよう(写真はA1 Premium Shabu Shabu)

肉系を先に入れると美味しい! 具材の種類や入れる順番

具材は肉(牛、豚、ラムなど)、海鮮、野菜、練り物や加工肉、麺、豆腐やこんにゃくなどがあり、お店によって提供しているものが異なる。入れる順番としては明確なルールはないが、基本的に火が通るのに時間がかかるもの(とうもろし、ニンジンなど)やスープに旨みを与えてくれる練り物、肉系、海鮮を先に入れることが多いそう。続いて麺、野菜を入れる。肉を先に全部入れてしまうのではなく、肉→麺→野菜→肉とループするのもよい。



お店によって提供する具材はさまざま(写真はTien Hot Pot)

知っク!

火鍋のマナー

食事中に音を立てるのはNG

中国では食卓で音を立てながら食べるのはマナー違反とされている。火鍋のスープや麺をすすする際には注意しよう。

お椀を持ちあげてスープを飲むのはOK

具材だけでなくスープも飲みたくなったら、お椀を持ちあげて飲んでも問題はない。ただし、お皿を持ち上げるのはNG。



マラテ、エルミタ

Lau Chan Restaurant

ラウチャン・レストラン

マラテでよく知られた老舗レストラン。火鍋以外にも多彩な中華料理メニューを提供し、地元の人に人気のお店だ。火鍋の具材は羊肉、ビーフ、ヤギ、チキン、ダック、シーフードに野菜など種類豊富。店内には水槽があり、新鮮なシーフードを提供している。



Photo Credit: Lau Chan Restaurant



1664-1666 A. Mabini St. 1004 Manila,
☎02-8521-8800
🕒10時30分~14時、17時~20時30分
📱lauchanshabushabu/
📷lauchanshabushabu

Ping Yang Hot Pot

ピンヤン・ホットポット

マラテの人気火鍋レストランのひとつで、1989年から営業している老舗。昨年リニューアルオープンし、とても明るく清潔なインテリアに。中華レストランらしく、真ん中に鍋を設置した円卓が並ぶ。具材を一皿ずつ注文するスタイル。また、グループ向けにロブスターやカニなどの海の幸を味わえるセットメニューも提供している。シーフードは調理前まで生きた状態で水槽の中でキープしているので、鮮度は抜群。



Photo Credit: Ping Yang Hot Pot



556 J Nakpil Street Corner Adriatico Street 1004 Manila
☎0917-815-0875 (Viber)
🕒10時30分~14時、17時~20時30分
📱pingyanghotpot/

Yue Lai Seafood and Hotpot Restaurant

ユレイ・シーフード・アンド・ホットポット・レストラン

マラテに構える中華レストラン。日本人に人気で、深夜2時まで営業しているため重宝される。オープン当時から厨房を任された香港のシェフが作る本格中華も美味しいが、火鍋目的で訪れるお客さんも多い。中華料理レストランらしく、水槽から新鮮なシーフードを選ぶことができる。お店のいちおし具材はイセエビ。一番人気のスープはCombination Soup また、シーフードの持ち込みも可能で、火鍋の具材にしたり、好きな風に調理してもらうことが可能(料金は重さによって変わる)。

1668 A. Mabini St, Ermita, Manila
☎02-8400-6491
🕒11時～24時
f NewYueLaiSeafoodandHotpotRestaurant



Photo Credit: Yue Lai Seafood and Hotpot Restaurant

Supreme Beef Hotpot

スプリームビーフ・ホットポット

エルミタに構える火鍋レストラン。牛肉の種類に定評があり、牛タン、ガツ、骨髓、ハツモトなど、ありとあらゆる部位を提供し、牛を丸ごと楽しめる。スープはオリジナル、スパイシーなど。また、練り物、野菜、豆腐、麺なども揃える。デリバリーも注文することができる。

T.M. Kalaw Ave., Manila
☎02-8280-7275 / 0927-181-7001 / 0919-008-9107
🕒11時～23時
f supremebeefhotpot

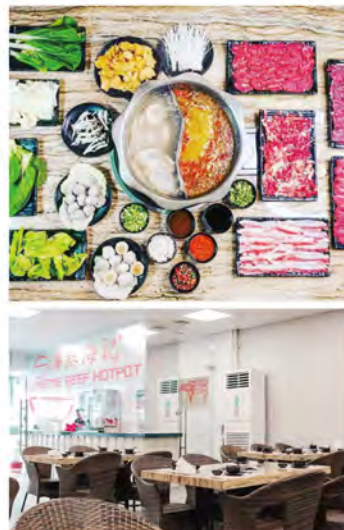


Photo Credit: Supreme Beef Hotpot

日本のお鍋

火鍋とほぼ同じだが、昆布出汁のスープやポン酢ベースのつけダレといった日本の風味が味わえるしゃぶしゃぶ、それに美容効果が注目されているコラーゲン鍋、日本独自の鍋料理として外せないちゃんこ鍋やきりたんぽ鍋などをピックアップ!

相撲茶や関取

Sekitori Japanese Restaurant

ちゃんこ鍋と言えば、元力士が経営する相撲茶や関取。巨大な鍋に次から次へと具材を入れていき、具材からタププリと旨味が出て美味しくなっていく本来のちゃんこ鍋の味をお店でも味わえるように、鍋のスープは毎日別に仕込んでいる。スープを取るには鶏や豚肉、豚骨に鶏ガラと豊富な野菜や果物を1回に10kg以上使用し、大鍋で5時間ほど煮込んで仕上げる。ちゃんこ鍋は ハーフ:P850 大関:P1450 横綱:P1900の3サイズ。味噌、キムチ、カレーと、バリエーションも提供している。

Little Tokyo, Chino Roces Ave., Makati
☎02-8816-7608 / 02-8894-3876 / 0931-030-3566
🕒火～土曜 11時～14時30分、17時～23時 / 日曜 11時～14時30分、17時～22時(月曜定休) 🌐 www.sekitori.asia f Japanese Restaurant Sekitori



Photo Credit: Sekitori Japanese Restaurant

しゃぶ里& キンタンビュッフェ

Shaburi & Kintan Buffet

しゃぶしゃぶ焼肉、食べ放題コースを堪能できるしゃぶ里&キンタン。お肉はもちろん、新鮮な魚介や野菜までもが食べ放題。ビュッフェコースは90分まで。ランチビュッフェは具材の種類によって一人P699〜P1,999、グランドビュッフェはP799〜P2,199。上質な和牛なども提供している。スープはオリジナル昆布、鶏白湯コラーゲン、鶏白湯辛味噌、ビーフベッパーとすきやきスープの5種類から選べる。

Japan Town, 4/F Glorietta 2, Ayala Center, Makati City
☎02-7719-5141 / 0917-811-5625
🕒10時〜21時
📍kintan-buffet.com 📱shaburiandkintanph
📱shaburiandkintanph



美人鍋・バイ・塚田農場

Bijin Nabe by Tsukada Nojo

日本の居酒屋「塚田農場」の直営店舗、宮崎産の高級鶏肉を使用した地鶏コラーゲンスープの“美人鍋”専門店。「地鶏の骨」・「水」・「塩」のたった3つの食材から作られる天然コラーゲンたっぷりの黄金地鶏スープは、ヘルシーで美容に嬉しい成分が凝縮されている。宮崎で丁寧に育てられた鶏は慎重に扱われ、全食材が新鮮さを保つために日本から毎日輸入されている。

2/F S' Maison, Conrad Hotel, Mall of Asia Complex, Pasay
☎0915-593-3844
🕒月〜金曜 11時〜21時 / 土・日曜 10時〜21時
📱BijinNabePH 📱bijinnabe

Photo Credit: Bijin Nabe by Tsukada Nojo

秋田屋

Akitaya

きりたんぽ、ハタハタ、とんぶり、じゅんさい、秋田県人なら知らない人はいない郷土料理の数々を、ここまニラで楽しませてくれるのが秋田屋。店いちおしのきりたんぽ鍋は、もちもちのきりたんぽと鶏肉、新鮮な野菜がたっぷり入ってボリューム満点。残ったスープにはうどんを入れたり、おじやにしても美味しい。カレーちゃんこ鍋も人気メニュー。冷蔵庫でじっくりねかせて作った自家製のカレールーを使用しており、市販のルーとはまた違ったコクと深みを味わうことができる。

Mezanine 1, Makati Central Square
Fernando St., Cor., Don Chino Rocas
Ave, Pio Del Pilar Makati
☎02-8247-1591
🕒11時〜14時 / 17時〜22時
📱akitaya18



Photo Credit: Akitaya

元祖しゃぶ道

Ganso-Shabuway

グリーンベルト5やパワープラントモールに支店を持つ。神戸牛や黒豚などお肉の品質にこだわり、日本クオリティーのしゃぶしゃぶを提供。2人でシェアできるリーズナブルな価格のセットメニューにリピーターが多い。つけダレはさっぱりしたポン酢と秘伝のゴマダレの2種類。薬味はネギ、にんにく、もみじおろし（唐辛子入り大根おろし）の2種類から自由にアレンジ。おすすめは上質な和牛を楽しめるしゃぶしゃぶセット4種で、2人前、4人前の2セットが用意されている。また、ベジタリアン向けの野菜・キノコ・麺のみのセットも。

2/F Greenbelt 5, Ayala Center, Greenbelt, Makati
☎0917-541-8181 🕒日〜木曜 11時〜21時 / 金・土曜 11時〜22時
📱gansoshabuway.pickup.ph
📱GansoShabuwayPH
📱gansoshabuway



Photo Credit: Ganso-Shabuway



LINE

NAKAJI
(KORUMIN RESTAURANT)

OPEN
MONDAY TO SATURDAY
5PM TO 11PM
☎ 09152802288

AMORSOLO ST
152 ADELANTADO ST. GERVASIA HOTEL G/F,
LEGAZPI VILLAGE, MAKATI

INSTAGRAM

居酒屋星まつり HOSHIMATSURI Japanese Restaurant

当店自慢の美味しい焼き鳥、
もつ鍋、とんこつラーメン、ちゃんぽん、
お好み焼きをご賞味ください。



鶏皮 P950/10本

もつ鍋 P650

チキン南蛮 P280

☎ 02-8893-3294

住所: Unit 4 Mezzanine, Creekside Mall, Amorsolo Street, cor. V.A. Rufino St., Legaspi Village, Makati

営業時間: 11時~14時、16時~22時 HOSHI MATSURI

UNAKICHI

店外飲食もできます!

新メニュー続々登場!
鍋料理も始めました!
(しゃぶしゃぶ、すき焼き等各種)

G/F Makati Cinema Square, Amorsolo St., Makati City

☎ 02-7728-2072

🕒 11:00~

UNAKICHIMAKATI

Grab Food

お酒のメに

焼酎20種類以上
取り揃えています

合鴨つけそば P480

営業時間 月・土 16:30~22:00 Monday - Saturday

お問合せ・ご予約は

鴨料理・和食

琴乃

(02) 7211-5775 / (02) 8255-1071
0917-170-7790 / 0921-215-0862

マカティ・クリークサイド
中2階

お陰様で創業から16年。お客様の90%以上が日本人。日本人好みがここにある!
元力士が造る本格ちゃんこ鍋と食いしん坊厳選一品料理が多数

旨さの決め手はスープにあり
月替りのお勧め品で日本の旬をお届け

喫煙席・禁煙席、テーブル席・座敷席・個室(22名迄対応可)をご用意してます。

相撲茶や関取

Japanese Restaurant SEKITORI <http://www.sekitori.asia>
☎ 02-8816-7608 / 8894-3876 営業時間: 11:00 - 14:30 / 17:00 - 23:00
Little Tokyo, Chino Roces Ave., Makati City 定休: 無休 座席数: 160席 個室: あり

YAKINIKU TOA5KU TOKYO

高級店のひしめく銀座で培ったノウハウを活かし、炭火を使用した高級焼肉店としてご利用いただいています。

Little Tokyo
Little Tokyo, Chino Roces Ave, Pasong Tamo Corner Amorsolo Street, Legazpi Village, Makati
☎0999-438-5943(SMART)
0977-470-3357(GLOBE)
11時半〜23時

BGC
The Fort Strip, 7th Ave, Taguig
☎0960-546-9961(SMART)
0995-426-3385(GLOBE)
11時半〜23時

リトル東京、BGCで人気沸騰
A5ランク黒毛和牛を扱う銀座の焼肉店

一度食べたら忘れられない!
こだわり尽くした一品。

坦坦麺

らーめん
島田
RAMEN SHIMADA

Little Tokyo, 1277 Chino Roces Ave., Legaspi Village, Makati

営業時間 午後3:30〜午前4:00 (月曜 定休日)

☎ 0910-939-6492 f ramenshimada

HARU
Korean Restaurant and Korean Grocery Store

ポブラシオンの新しい焼肉レストランHARU Restaurantでは、美味しい焼肉はもちろん本格的な韓国家庭料理をご提供しています。個室、カウンターバーもあり、またケータリングサービスも充実!皆さまのご利用をお待ちしています。

ポブラシオンに
新韓国料理レストランOPEN!

First floor #37 Polaris street barangay Bel-Air Makati city
☎09998141511 Viber: 09952781800
11am to 10pm # @harumakati08 @harukorean08@gmail.com
Makati, Pasig, Taguig, Manila, Pasig, Pasay, Paranaque, Muntinlupa, Bacoar Cavite, Calocan, Quezon City

IRON MAN'S
STEAK HOUSE Ayala Malls Circuit

鉄板焼き特選和牛ステーキが大人気!!

Facebook

おいしい タラバガニ 入荷!

和洋折衷の素敵なコースメニューもございます。
左のQRコードより F.B.のページをご覧ください。

IRONMAN MAP

アイアンマン ステーキハウス
0922 856 5835

ゴルフ後の打上げに最適(駐車場完備)

L. Ground Flr., Ayala Malls Circuit Makati, Hippodromo St., Makati City

一和 KAZUWA リトル東京に鉄板焼きレストランオープン

リトル東京に新しくオープンした鉄板焼きレストラン。生牡蠣、お刺身、創作寿司、ラーメン、天ぷらなどメニューを揃えています。新鮮で美味しい食材を提供しています。 **Vip Room新設!**

VIP Room

目の前で焼いてくれる鉄板焼き

Japanese LUNCH SET MENU

Tonkatsu Set P528	Sushi Maki to Terasi Kama Set P498
Kakigori Lappo Lappo Maki P788	Gyudon Set P450
Halibut Misonaka P650	

KAZUWA'S ORIGINAL BOOZE

WASABI SHAKE P 235

WASABI COCKTAIL P 278

TRIF HONI

刺身盛合せ

ランチ鉄板セット (12pm-5pm)

各種日本酒やウィスキーも揃えています

Kazuwa Japanese restaurant
Unit 14, 15, 16, Little Tokyo 2277 Chino Roces ave., Makati City
☎ 0919-792-7777
f kazuwa.phil @kazuwa.ph @kazuwa.ph
https://www.youtube.com/channel/UCLNYMcd5qnsqzYD7-YBfr4Q

プライマー読者特典

5%割引
クーポンを切り取りスタッフへ提示ください。会計金額から5%割引いたします。お一人様月1回のご利用が出来ます。

ミステリアスギフトのプレゼント!
毎月掲載するスタンプを12ヶ月分集めて2022年12月にお店へ提示すると素敵なギフトを進呈!



店主こだわりの味をお楽しみください

低価格で美味しいラーメンをお召し上がりいただけます。

New open
ロックウェル
近く

豚骨だけど
さっぱりスープ!

具たくさん!
さっぱり味の夏の定番!

プレミアム豚骨ラーメン
Premium Tonkotsu Ramen

冷やし中華
Hiyashi Chuka(cold ramen)



f taroramenph
@taroramenph
@taroramenph
☎(02)8567-0371
3pm-0am(火定休)



日本より直送厳選黒毛和牛!



ゆっくり飲んで食べることができるお店です。



牛肉と寿司と焼き鳥を
ボブラシオンの焼肉ソウル亭で
お楽しみください

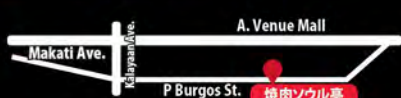


日本直送の厳選和牛と
新鮮なお寿司!V-I-Pルームあり!
ゆっくり飲んで食べることができるお店です。

焼肉ソウル亭

☎0967-4420-777 (Globe)
0929-5550-777 (Smart)

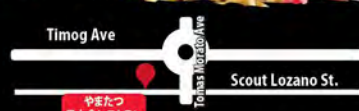
5739 P Burgos, Poblacion, Makati | 営業時間 18時~3時(月定休)



やまたつ
日本食レストラン

☎0997-985-2875

113Belfrant Bldg. Scout Lazano St, Tomas
Marato Ave, Quezon City | 営業時間 11時~14時、17時~23時



Primer web
「2021年焼肉部門」
アクセス
ランキング
1位

7ヶ月連続売上更新中!

日本三大和牛「近江牛」を生産牧場から毎月直送!
小売販売も行っていますので気軽にお声掛けください。

マカティで
和牛を美味しく!お得に!

オクトーバーフェス

10/13,14,15

SAKE
BEER
BOMB

開催します!



TEL 0917-133-2828 (日本語対応可)
1D.PALANCA ST. cor. Dela Rosa St. Legaspi Village, Makati City
●最新の営業時間はWEBサイトをご覧ください

HIRO Official Facebook QR →



LINE友だち追加で20%OFF!



CARUSO

RISTORANTE ITALIANO

CARUSO RISTORANTE ITALIANO

伝統的なイタリアン料理の中でもよりすぐりの
イタリアン料理をご提供しております。
ぜひ当店にお越しいただき、イタリアの本場の味と
雰囲気をご堪能ください。

メトロマニラ
屈指の
イタリアン
レストラン



Stracciette di Manzo strapazzati
Slices of U.S. Beef Sirloin in butter



Spaghetti aglio olio
pepperoncino con Vongole



Quattro Formaggi
Four different cheeses



Grigliata Mista Di Mare
Grilled lapulapu fillet, king prawns and squid



Assorted Cold Cuts



Bistecca all Fiorentina



Burrata con pomodori



Tiramisu

Bocelli and Caruso

世界的に有名なテノール歌手、アンドレア・ボッチェリ氏は2016年に行われた一夜限りのコンサート「Cinema World Tour」の成功を祝して、Caruso Ristorante Italiano を訪れました。イタリアの Massimo Roscigno 大使とイタリア商工会議所 会長の Sergio Boero 氏などの著名人も参加。ボッチェリ家のブドウ園で生産されたボッチェリ・プロセッコのフィリピン発売開始の記念にボッチェリ氏がこのレストランに来店されたことをオーナーである Emilio Mina 氏は誇りに思いました。

Andrea Bocelli: 有名なオペラ歌手であり作曲家である彼もカルーソのお客様です。



(02) 8895-2451 / 0915-679-4829

210 Nicanor Garcia St. Bel Air Makati City

Business Hours: 11:00 am - 8:00 pm (営業時間は変更になる場合がございます。ご確認ください。)

f Caruso Ristgorante Italiano • ✉ ancaffe_caruso@yahoo.com • www.carusoristoranteitaliano.com



The Art of **GRILLING**



LA CABRERA

6750 AYALA
+639 05 290 0703
+632 833 8946

EDSA SHANGRI-LA
+639 67 236 7940
+639 353 2593

azuThai



AzuThai で伝統的なタイ料理を召し上がれ!
AzuThaiは、タイ商務省が「タイ・セレクト」に認定したフィリピン初のレストランです。

日本語メニューをご用意しています。Grab Food

8817-6252 / 8813-0671 / 0927-136-1306

Milky Way Building 900 Arnaiz Ave., corner Paseo de Roxas, Makati City 1200 • www.azuthai.com

ご贈答や家呑みにピッタリのワインが勢揃い

Estate Wine

Exclusive Partner to
BERRY BROS & RUDD
3, ST. JAMES'S STREET, LONDON

WINE & SPIRIT MERCHANTS

**COLLEZIONE 96 PROSECCO
TREVISO BRUT, MASOTTINA**

ハツラツとした酸と泡に、柔らかに包み込むようなレモン、グレープフルーツやライムなどのシトラスの果実味。エレガントなプロセッコは前菜にもシーフードの料理にもピッタリです。

+632 8804-5028
G/F Republic Glass Building 196 Salcedo Street
Legaspi Village Makati City

chiho.watanabe@estatewine.com.ph • www.estatewine.com.ph



THE WINE CLUB
高品質なカリフォルニアワイン



ご注文はこちらから
WWW.WINECLUB.PH

B1, Cacho Gonzalez Bldg. 101 Aguirre St. Makati Mon-Sat 10am-8pm ☎ 02 8893 7784

Kobe Jones

イギリス人シェフが提供する、本格和食とステーキのお店です。

マカティ、サルセド・Kobe JonesのオーナーシェフTomさんは日本で修行、本格的な和食とステーキをご提供します。バーカウンターもある落ち着いた店内で、ぜひ至極のひとときをおすごしください。日本酒イベントも開催中!

+63 915 098 5735
kobejonesph 5:00 pm - 10:00 pm



Map showing location: Buendia Ave, San Antonio, San Agustin, Ayala Ave, Kobe Jones

BÉBÉ ROUGEのハッピーハロウィン!!

GRABアプリでBGCも配送可能になりました!



HAPPY HALLOWEEN
at
BÉBÉ ROUGE

DELIVERY IS ALSO SUPPORTED

0917-851-9636
02-8833-2826

7602 Sacred Heart St,
Corner Metropolitan Ave, San Antonio village

9:00-18:00 f PatisserieBebeRouge

G Cash Grab Food

写真は18cmサイズ
10月10日(月)に発売開始!ご予約受付中!
※ケーキのデコレーションは変更になる場合がございます。

SMオーラ (BCG) で ステキなカフェ時間♡

@estbakery estbakerycafe



お客様のご提案で
ひざ掛けをご用意
しました♡

est
BAKERY-CAFE



**TORIYA KANBE
JAPANESE RESTAURANT**
BGC

Tel: 0969-096-1577 (Smart)
028-732-8434 (Landline)

Address: The Fort Strip,
7th Ave. BGC, Taguig City

Open: 16:00-翌3:00

Regular Holiday

f Kanbe Japanese Restaurant



21年12月オープン。美肌効果抜群の博多水炊き、
福岡名物博多とり皮、福岡のB級グルメを
オリジナルにアレンジした官兵衛焼き等、多彩な
メニューをご用意しております。
同年8月にオープンしたボホール店と共に
ご来店お待ちしております。



**KUSHIYAKI KANBE
JAPANESE RESTAURANT**

Tel: 0915-163-6552 (Globe)
(038) 502-1527 (Landline)

Address: Purok 5,
Danao Panglao, Bohol

Regular Holiday

f Kushiya Kanbe





HAPPY HOUR



10月といえばオクトーバーフェスト!
10月1日~31日の期間限定、
ローカルビールが半額など各種プロモ有り!
皆様の御来店をお待ちしております。



**OCTOBERFEST
PROMO**
50% OFF

Local Beers
Lemon Chu - Hi (Lemon Dou)
Classic Cocktails
5pm to 10pm



Fukudaya Japanese Dining
Unit 7, The Plaza, Arya Residences, Mckinley Parkway, BGC, Taguig City

0927-264-0171
Monday to Sunday 11am to 3pm, 5pm to 10pm



モスバーガーは、マニラ首都圏で
全8店舗営業しております。



店舗紹介

ロビンソンガレリア店
SMメガモール店グロリエッタ店
バンテージカピトリオ店
ロビンソンプレイスマニラ店
イーストウッド店
フードトラックBGC店
フードトラックNuvali店



モスチーズバーガー P199



ライスバーガー焼肉 P189

TENDON 琥珀
KOHAKU

VERTIS NORTH

☎ 0967-304-2027

📍 Level 4, Japan Town @ Vertis Ginza
Ayala Mall Vertis North, Brgy.,
Pag-asá Quezon City

BURGOS PARK

☎ 0956-279-2966

📍 Burgos Park, Forbestown Center,
Fort Bonifacio, Taguig City

UPTOWN MALL

☎ 0956-279-2961

📍 3/F Uptown Mall, 36th Street cor.
9th Avenue, Fort Bonifacio,
Taguig City

📱 tendonkohakuph



MUGEN GROUP
Avail your Mugen Group Card at
the nearest participating store
to enjoy exclusive perks



GLORietta 2
📍 4/L Japantown Top Of The Glo, Glorietta 2, Makati City ☎ 0956-846-4753

Taste Ogawa Taste Japan

OGAWA Traditional Japanese Restaurant

おがわ

BGCの本格和食店。エドサヤングリホテルのレストラン「稲穂亭」と「錦」でシェフを務めた実力派シェフの小川記由さんが腕を振る。コンセプトは純粋な日本料理。フィリピン向けに味を変えず、本来の日本の味をお届けしている。食材は、東京・築地から直送された新鮮な魚介、神戸牛・松坂牛といった高品質の牛肉など、「本物の日本食」への強いこだわりを感じさせる。これほどのクオリティーでありながら価格は高すぎず、とくにランチセットがリーズナブルと評判。

☎ 02-8886-4994 / 0917-856-4292
Store Hours: *subject to change from time to time
Dine-in / Take-Out / Delivery
Store Hours: Tues to Sun
12pm to 3pm Lunch, 5pm to 8:30pm Dinner
OGAWA Traditional Japanese Restaurant
ogawa.manila



Manduca マンドウカ

BGCで注目の新しいスパニッシュレストランといえばこちら。オーソドックスなスペインのコンフォートフードが自慢で、スペイン、オーストラリア、ローカルなどの厳選された上質な素材を使っている。また、シェフのAmado氏曰く、お酒はなるべくリーズナブルな価格で提供できるようにしている。シェフのおすすめはスパニッシュワイン。日本人のお客さんにはタパスやステーキ、そしてワインが人気だそう。

1/F Commerce Center Bldg, Bgc 31st cor.
4th Ave., 1634 Fort Bonifacio
0917-146-4852
8時~24時
https://www.facebook.com/manducamnl
https://www.instagram.com/manduca_mnl/



amano

ロックウェルの本格イタリアン
新鮮な食材を使用した本場の味をお楽しみください。



📍 R1 Level, Power Plant Mall,
Rockwell, Makati City
📞 Reservations: 0917 552 6266
🕒 Monday - Thursday 11:30am-9:00pm
Friday - Sunday 11:30am-10:00pm
🚚 Takeout: amano.pickup.ph
📱 amano.ph

プライマー Restaurant

お腹も心も満たす
幸せなお食事のひとときをあなたに



有名店から隠れた名店まで最新情報を続々お届け!
今日の食事に迷ったらぜひチェック!!

プライマー 食べる

<http://primer.ph/eat/>

l'entrecôte The CAB Flambée

US Certified Angus Beef 12oz Sirloin
and a 6oz Tenderloin Steak
flambeed with Chateau De Laubade Armagnac.

Served with
a Foie Gras "Carbonara Spaghetti", Truffle French Fries,
and a cheesy Mushroom Risotto.

Plus: Our Secret Herb Butter Sauce, Red Wine Sauce and Fine Sea Salt.

0915 8857622

(02) 8856 4858

@lenticotestbistroMNL

www.lenticotestmanila.com

Unit A Bellagio II Burgos Circle at Forbes Town Center Bonifacio Global City 1634 Taguig.



Good for
2 to 3 persons



We recommend
this Special Wine:
Clos du Val
Cabernet Sauvignon 2015
Napa Valley, USA



おでんハウス

ODEN HOUSE Japanese Restaurant

おいしい市場食堂
カルティマルでのお買い物の際には
ぜひ、お立ち寄りください。



おでんハウスジャパニーズレストラン

日本語0918-948-1012/
英語・タガログ語02-8817-9289

営業時間 午前6時～午後5時・無休
パサイ・カルティマル生鮮市場横
2F Magic Star Square Bldg

ODEN HOUSE Japanese Restaurant 店舗、メニューはこちらのから





三日月
mikazuki
JAPANESE
RESTAURANT

Marilao, Bulacanに**5/18**
NEW OPEN

NLEXの
入り口・
出口から
アクセス抜群!



かつてのポブラシオンの名店萬月のメンバーが運営する和食店です。
ハイウェイ乗り換えの際にお立ち寄りください。

三日月 Mikazuki Japanese Restaurant
Globe: 09567515283 Smart: 09693266286
JJB Beaufort Building, Batongbacal st. Nlex Road,
Patubig Marilao, Bulacan
Mikazuki Japanese Restaurant
mikazukijapaneserestaurant@gmail.com



フィリピンで味わう日本の伝統料理、寿司
熟練の職人が「匠の味」をお届けいたします
個室、お座敷もご用意しております

大料

DAIMASU

ランチ営業始めました。(11:30~14:00)

📍 <https://daimasu.ph> ☎ +63 27-121-5200
📍 Ground Floor, Unit A-1/2/3 Allegro Center 2264
Pasong Tamo Extension Makati
🕒 11:30-14:00, 17:00-22:00 (日定休)
各種クレジットカードがご利用いただけます

ご予約・会員登録



日本料理 石原

魚の目利きが選んだ
よりすぐりの素材を
ご堪能ください。



代々魚の目利きをつとめてきた店主が厳選
した素材で本格的な和食をご提供いたします。



自慢のカツオのたたき

日本料理石原
☎ 0966-446-1440
f ishihara.japaneserestaurant
📍 BF HOMES 350 El Grande Ave,
Parañaque, 1720 Metro Manila

ご注文はこちらから



**カビテカルモナの居酒屋
酔仁 ～SUIIN～**

ゴルフ帰り、お仕事帰りに是非お立ち寄りください。



カラー
コーディングの
お客様は10%OFF
ディナー限定

割引期間: 9月25日～10月24日迄

焼き鳥、レバー串、砂肝串、手羽先など揃えています。

☎ 046 443 4991 ☎ 0977 839 1873
LANDMARK: PUREGOLD CARMONA | 9032 REMINGTON
PLAZA GOV. DRIVE POBLACION 8, CARMONA CAVITE
平日 11:30～14:00 / 17:00～21:00
土曜日 11:00～18:00 日曜日 御予約のみ




今 Royal Sakura Japanese Restaurant

**マラテに本格日本料理店
新規オープン！**

日本の味が恋しくなったらロイヤルさくらへ！！
マニラはマラテ中心部に本年4月末に新規開店！
「フィリピンで味わえる、本物の日本の味」

にこだわり、長年の経験を積んだ日本人シェフが
日本から取り寄せた食材で腕を振ります！
静かに寛げる、ゆっくりご商談もできる、
多くの個室をご用意しております。

ご家族と、ご友人と、お仕事
のお仲間と、ご商談にと、是非ご利用くださいませ。
日本クオリティでおもてなしさせていただきます。



【Royal Sakura Japanese Restaurant】
534 Remedios St. Malate, Manila
Open Everyday 11:00-14:30, 17:00-23:00
0906-552-4498 (Globe)
0949-439-8274 (Smart)
02-8244-7950 (Land)
e-mail: info@royal-sakura-phil.com
ご予約は日本語でどうぞ！



ホームページ



Primerを見て新規ご来店頂いたお客様にサーモン刺身一皿サービス致します！





0919 0000 666



Operating Hours

12pm - 2pm / 5pm - 12am



GENBA KAPPOURYOURI, UNIT 101,
K1 CENTER BY PRESTIGE BAY,
BLOCK 5, LOT 22, ABUEVA AVE.,
ASEANA CITY, PARANAQUE



マグロの解体ショーを当店で楽しみください。
巨大マグロを丸ごと、解体しは大トロ、中トロなどの部位にわけていく様子はまさに、当店自慢のグルメイベント！
カットした部位はその新鮮なまま、刺身、寿司でお召し上がりいただくことができます。
新鮮なマグロを、ぜひこの解体ショーとともに楽しみください。

WOODEN HORSE STEAKHOUSE

ウッデン・ホース・ステーキハウス



BEST STEAK IN TOWN!

ウェスタンをテーマにしたステーキハウス。サイパンで長年ステーキハウスを営んできた日本人オーナーシェフの田部井氏の料理が日本人、フィリピン人問わず大人気。看板料理のリブアイステーキはUSDA認定グレードAのアンガスビーフを使用。リーズナブルかつ美味しいステーキを食べたい人におすすめ。



☎ 8659-7522 / 0927-460-2495

☎ Monday-Friday: 11AM-2PM, 5PM-9PM

Saturday * Sunday: 11AM-3PM, 5PM-9PM

DINE-IN, ALFRESCO DINING, TAKE-OUT & DELIVERY

📍 Molito Commercial Complex Madrigal Business park,
Ayala Alabang, Muntinlupa City

✉ wh_steakhouse@yahoo.com

📍 woodenhorsebeststeakintown



Rib Eye Steak



Vongole Spaghetti

最新のフィリピン関連
ニュースを配信!

プライマーのSNSで最新情報をゲット!



YouTube

フィリピンプライマーで検索!



友だち追加

@philippineprimerで検索!

facebook

最新情報はここから!

SNSでプライマーをチェック!

twitter



キンキ塩焼き

「和らぎ」の炉端焼きでお待ちしています

炉端焼きは事前予約制でございます。

営業は毎週木曜日から日曜日迄、お時間を二部制とさせていただきます。

第一部は午後5:30から、第二部は午後8:00からでございます。

御予約はお電話+63 917 842 9067又は

Eメール(yawaragi.service@hotelokuramanila.com)までご連絡くださいませ。

皆様のご来店を心よりお待ち申し上げます。

2F Alabang West Parade

一本槍・アラバン店

10/13

OPEN!

※10月13日～10月末までは、1階とテラス席のみご利用いただけます。

一本槍

IPPON YARI
JAPANESE RESTAURANT



ご飯は全て新潟産こしひかりを使用。
これぞ銀しゃり!



刺身鉢盛り (P1210)



大名ちりし (P495)



広東麺(P340)



かつ丼 (P310)



鍋焼きうどん(P385)



ざるそば (P260)



ハイボール(P85)



詳細はこちら

サンタロサ、カランバ、
リマ、アラバンの和食なら



ipponyarijapresto

七賢
SHICHIKEN

白州の清らかな水と響きあう
銘酒をフイリピンで

名峰の巖のような力強い旨味と切れ味。
これぞ甲斐駒ヶ岳に育まれた白州の酒味。

CELLAR SOLUTIONS
【七賢酒造正規販売代理店】
Cellar Solutions Corporation
セラーソリューションコーポレーション

■ショールーム (10:00 ~ 18:00/マカティセントラルスクエア近く)
G/F L&H Building, 2310 Chino Roces Avenue, Makati
☎+63 2 893-3270 +63 917 573-2934✉ info@cellarsolutions.com.ph

New Hatchin
Japanese Grocery 日本食材 専門店

豊富な品揃え! 基本的な日本食材に加え、
生鮮食品がおいであるのも魅力の一つです。

Always Fresh!

●マカティ店 ☎02-8897-7207.02-8890-1649
7602 Sacred Heart Street Corner Metropolitan Avenue,
San Antonio Village, Makati 営 8:00~17:00 (休) 毎日営業
Makati Branch: Like us on Facebook f newhatchinmakati

●マニラ店 ☎02-8400-9478
住所: 2119 A. Mabini St. Malate, Manila
営業時間: 9:00~18:00 (休) 毎日営業

●カルティマル店 ☎02-8833-8905.02-8834-1384
住所: Unit 6 Cartimar Plaza, Leveriza Street, Pasay City
営業時間: 8:00~17:00

●ケソン店
133 Katipunan Road, Brgy. St., Ignatius, Quezon City
営業時間: 8:00~17:00
sales@newhatchin.com White Plains Branch: Like us on Facebook f newhatchin.jg

CHINO ROCES AVE. (PASONG TAMO) Metropolitan Ave. AYALA EXT.
Bagikan Kamagong Yabal Malugay
Makati central Fire Stn. Makati Central Post Office Sen. Gil Puyat Ave. (Buendia Ave.)

プロ
直伝!

今晚のおかず

The Simple Japanese Food

Bisugo (イトヨリダイ)

Chef TAKASHI

日本食レストランのシェフとして活躍する傍ら、コンサルタントとして様々なプロジェクトに参加。料理学校にて和食の楽しさだけでなく、作る楽しさなども伝えている。レシピのご質問などはこちらからどうぞ。

For inquiries:

t.kawasaki@simplejapanesefood.com
youtube.com/c/simplejapanesefood



フィリピンのカルパッチョ!

Bisugo(イトヨリダイ)のキニラウ

●調理時間 15分 (1人前)

Bisugo (イトヨリダイ)80g (10gの切身×8)	<合わせ調味料> 穀物酢.....30g 醤油.....5g 砂糖.....3g 塩コショウ.....少々 (0.5g) 出汁の素.....1g おろし生姜.....2g カラマンシー汁.....10g
トマト.....30g	
紫玉ねぎ.....30g	
カラマンシー.....10g	
刻みにんにく.....5g	

●作り方 (15分)

- 1 紫玉ねぎを極薄スライスにし、水にさらす
- 2 トマトのタネ部分を取り除き、薄切りにする
- 3 Bisugoを薄くスライスする
- 4 合わせ調味料を作る
- 5 合わせ調味料と具材を一度ボールで合わせた後、写真のように皿に盛り付ける
- 6 刻みにんにく、カラマンシーを盛り付け、完成

●Bisugo (golden threadfin bream) Kinilaw

Bisugo.....80g (10g x 8)	<mixed seasoning>
Tomato30g	Grain vinegar.....30g
Violet onion30g	Soy sauce.....5g
Calamansi10g	White sugar.....3g
Minced garlic...5g	Salt and pepper...1pnch
	Dashi powder1g
	Grated ginger2g
	Calamansi juice ...10g

●Cooking Directions: Makes 1 serving
(Cooking time: 15 minutes)

- 1 Slice the purple onion into very thin slices and soak in water.
- 2 Remove tomato seeds and slice thinly
- 3 Thinly slice the Bisugo fillet.
- 4 Make seasoning mix.
- 5 After combining the seasoning and ingredients in a bowl, serve it on a plate as shown in the photo.
- 6 Garnish with chopped garlic and calamansi, and it's done.



Point!

合わせ調味料はパンチの効いた味付けなので、盛り付け直前にBisugoと合わせましょう。ボウル等を使ってぐらせるようなイメージです。盛り付け後にスプーンを使い、仕上げに上からかけましょう。辛いのが好きな方は鷹の爪やチリパウダーを加えても良いでしょう。

フィリピン食材 豆知識



Bisugo. 英語ではGolden threadfin bream と呼び、日本語ではイトヨリダイと呼びます。赤色で横に黄色い線が入っているのが特徴。スーパー等の鮮魚コーナーでは比較的好く見かける魚の一つです。白身でクセがなく、たんぱくな味わいなので、焼き、蒸し、揚げ、煮と万能に使える食材です。骨がしっかりしているため小さいお子様がいるご家庭では調理に注意しましょう。市場などでも新鮮なものが手に入った場合は是非生食にもチャレンジしてみてください。フィリピンの魚料理は殆どが火を通したのになりますが、このキニラウ(Kinilaw) は生食のお料理。カルパッチョのように薄くスライスし、にんにくの効いた酢、カラマンシーと合わせていただきます。せっかくなので是非地元の味を楽しんでもらいたいですが、苦手な方はサラダ用に使う醤油ベースのドレッシングを代用しても良いでしょう。しっかりした味でビールのお供にもピッタリです。また、骨やアラから美味しい出汁が取れるため、潮汁もおすすです。フィリピンの豊富な海産物を活用して是非色々な料理にチャレンジしてみてください。

Youtubeチャンネルsimple.japanese.foodでは家庭で簡単に作れる日本食を世界の方々に分かりやすく説明しています。プライマーのレシピも紹介していますので、そちらも是非ご覧ください。

fujimak 信頼の日本品質!

Total support for food business

多くの有名レストラン、ホテルで
fujimakの調理器具をご利用いただいています。

美味しいご飯が1スイッチで250名分!

絶妙な温度管理でサクサク天ぷらを!



立体炊飯器



天ぷらフライヤー

詳しくはこちら



fujimak フジマック
Mobile: +63 917-626-5451
E-mail: a_miura@fujimak.co.jp



三浦 綾人
Ayato Miura



HOSHIZAKI
HOSHIZAKI PHILIPPINES CORPORATION

品質の良さと耐久性ある製氷機、
冷蔵庫・冷凍庫はホシザキへ

ICE MAKER | REFRIGERATOR | FREEZER



A-FIT 2.0
SERIES



CUBE
ICE MACHINE

(02) 8839-2861 / (02) 8839-2862

HOSHIZAKI PHILIPPINES CORPORATION

Unit No. GB-2, G/F Agustín 1 Bldg. #28 F. Ortigas Center, Pasig City
sales@hoshizaki.com.ph

詳しくはWEB-F8をご覧ください。



季節感と品揃えにこだわる**新タイプ**の日本食料店

みんな **みんなのスーパー**
Minnano Supermarket -Japanese Grocery

Now Open

お手軽におうちお鍋!

マカティ・サルセドストリート・
インドネシア大使館近くです!

1F Salamin Building 197 Salcedo st, Legazpi village
☎09668420491 [f](#) [msuperph](#)

最新の情報を
お届けします

FBはこちらから↑ [Line登録はこちらから↑](#)

Shin Mikana Philippines Inc. は、お客様にご満足していただける高品質でおいしい日本食材を数多く提供しております。
私たちは、日本食材を世界各地に提供しているJFCジャパン株式会社の子会社フィリピン国内のメインサプライヤーです。

日本食材 調味料 冷凍食品 お菓子
日本酒 ウイスキー 焼酎

SCAN ME 

All Your Favorite Ingredients Is Here!

"Your No.1 Trusted Provider of Japanese Ingredients."

Shin Mikana
PHILIPPINES INC.
Main Supplier **JFC**

JAPANESE GROCERY & FOOD INGREDIENTS

Our Branches
* 7065 N.R. Treñas Highway Hahay I, Ilocos city, Ilocos (Warehouse)
* Carimar Commercial Arcade & Suite 2209 Laverza St., Pasay City
* Farmers Market, Cubao
Please contact us for more info
Shin Mikana Philippines Inc.
(046) 402-5838 or 0917 709 6824

日本工場からの
直送価格 3ケースから
配送可能
安定供給
充実の
商品ラインナップ
醤油
ソース
など

kikkoman®

KIKKOMAN
NATURALLY BREWED
Soy Sauce
NET 150 ml
(5.1 FL.OZ.)

品揃えやお見積り、各種お問い合わせは
ShopeeまたはMessengerより▶

キッコーマン商品 フィリピン正規販売店 KTPH MARKETING



プライマーRestaurant

お腹も心も満たす
幸せなお食事のひとときをあなたに



有名店から隠れた名店まで最新情報を続々お届け！
今日の食事に迷ったらぜひチェック！！

プライマー 食べる

<http://primer.ph/eat/>

Himawari

自家焙煎 (Coffee Beans Roaster)

当店はコーヒースペシャリストである
SCA Diploma Holderのお店です。
お好みにあわせた焙煎を承ります。
カフェ、店舗の方もご相談ください。



詳細はこちら↑

JINRO

フレーバーいろいろ！
気分に合わせて選べる **참이슬** **チャミスル**！



#チャミる？



K&L JINRO INCORPORATED

JINRO SOJU
The World's Best Soju Brand

日本食料店やコンビニでも取り扱いしています。

K&L Jinro

02-8899-4591 | 3F, GEI Bldg., No. 50 Polaris St.,
Poblacion, Makati

NOW OPEN

プレミアム日本食材店 OMAKASE

日本各地からバイヤー厳選のプレミア海産物や食材、調味料などを直輸入! 店内にはお弁当・お惣菜コーナー、デザートコーナーを常設。週末には空輸にて鮮魚を仕入れ、お刺身やお寿司などもテイクアウトしていただけます(事前予約可)。

三陸産水産物や寿司・総菜・弁当、また、仙台牛を使用した和牛ハンバーグ弁当・焼肉弁当など各種揃えております。



OMAKASE Grocery & Deli - Premium Japanese Food Market
Ground Floor of Marvin Plaza Building, 2153 Don Chino Roces Avenue,
Brgy. Pio Del Pilar, Makati City
店舗前駐車場4台 午前9時00分～午後8時00分
f omakasegroceryanddeli
info.htj@hightower.com.ph
Produced by Hightower J. Foods. Corp
31-C San Vitores Street, Seacom Cpd,
San Antonio, Parañaque City



TRAIN HARDER. BE STRONGER

WITH **amino VITAL** アミノバイタル

**YOUR FITNESS PARTNER
FOR BETTER WORKOUTS**

FASTER RECOVERY

MORE ENDURANCE

TAKE BCAAs DIRECTLY
FOR FASTER ABSORPTION



JUNNA TSUKII
KARATE PRO ATHLETE
2022 WORLD GAMES GOLD MEDALIST

NOW AVAILABLE ON



住居も店舗も!快適に!

日本品質・ローカルプライスのお掃除サービス

ezy
LIFESTYLE

アプリサービス開始記念!全サービス10%割引!
アプリからの予約で「15%割引」(10月31日まで)



しっかり清掃 P2,750~



マットレスシャンプー P1,320~



エアコン清掃 P1,320~

Carrier 3:00 PM

検索サービス

クリーニングサービス

- 部屋全体のしっかり清掃
- 通常清掃・ハウスキーピング
- 建設後・入居前後の清掃
- マットレスシャンプー洗浄
- カーペットシャンプー洗浄
- スチーム洗浄
- エアコンクリーニング
- 床のポリッシング
- 害虫駆除・防止

- 予約から支払いまでアプリ内で簡単に完了!
- 日本人スタッフがチャットでサポート!
- 自動見積り(料金シミュレーション可)!

EZYアプリでより便利でお手軽にEZYSERVICEをご利用ください!

GET IT ON
Google Play

Download on the
App Store



※アプリからお申込の場合、手続き完了後に日本人スタッフが割引などの調整を行います。
※ご質問は下記担当にお問合わせください。

**ドライクリーニング&
ランドリーサービス準備中!**

**マカティ・BGCのコンドミニアム
ピックアップ&
デリバリーサービス**

お掃除コラボ「Panasonic」&「ezy LIFESTYLE」

Panasonic X **ezy LIFESTYLE**

コラボ企業様
募集中!

今回はマカティオフィス内の壁・照明・椅子・窓の清掃と、カーペットの洗浄、ウッドフロアのワックス掛けをお願いしました。特にフロアやカーペットの汚れをしっかりと落としていただき大満足です。今後も宜しくお願いします。(Group Manager 田中様)



Panasonic

Q Panasonic フィリピン
電話: (02)8886-6291

今月は、「Panasonic」様のマカティオフィスの清掃をさせていただきました。素敵なおショールームが併設されており、もともと綺麗なオフィスでしたが、さらに綺麗になりました。田中様からはお褒めの言葉をいただき、差し入れまでしていただきました。有難うございました。(EZY野田)



ezy LIFESTYLE
イメージライフスタイル

☎ +63 945 520 4211

✉ jpdesk@ezy-lifestyle.com

🌐 <https://www.ezy-lifestyle.com/>



担当: 野田 優

LINEから



SHARP

PLASMACLUSTER ION PURIFIER

プラズマクラスターイオン空気清浄機ニューノーマルの必需品です。



幅広いシーンでご利用いただけます。

Recommended for Boutique

Air Purifier w/ Dehumidifier
DW-E16FP-W | Room Size: 24 sq.m

商店におススメ!
除湿空気清浄機

HIGH-DENSITY 7000

商店におススメ!
カビの発生を抑制

Recommended for Car

Plasmacluster Ion Generator
IG-NX2E-A/B/W | Room Size: 3.6 sq.m

車におススメ!
車搭載用イオン発生機

HIGH-DENSITY NEXT

嫌なにおいを消臭!

ヘルメットの消毒にも使用できます。

Recommended for Home/Bedroom

Air Purifier w/ IoT (Internet of Things)
FP-J80EP-H | Room Size: 62 sq.m

家の中・寝室におススメ!
IoT機能付き空気清浄機

HIGH-DENSITY 25000



ホコリやペットのフケを除去し、
お肌をきれいに!

Recommended for Restaurant

Air Purifier w/ Humidifier
KC-G60E-W | Room Size: 50 sq.m

飲食店におススメ!
加湿空気清浄機

HIGH-DENSITY 7000

効率的な稼働

PLASMACLUSTER ION TECHNOLOGY

プラズマクラスターイオンテクノロジーで空気中のウィルスと細菌を99.9%除去します。



SCAN ME!

プラズマクラスターの効果に関する
より詳しい情報は、当社WEBサイトを
ご覧ください。

上記は長崎大学感染症共同研究拠点・熱帯医学研究所の研究結果に基づく。
Based on the study conducted by the National Research Center for the Control & Prevention of Infectious Diseases

Recommended for Hospital/Clinic

Air Purifier

FP-J60E-W | Room Size: 48 sq.m

病院・クリニックにおススメ!
空気清浄機

HIGH-DENSITY 25000

空気中の
アレルゲンを抑制

Recommended for School

Air Purifier w/ Mosquito Catcher

FP-GM50E-B | Room Size: 40 sq.m

学校におススメ!

蚊取機能付き空気清浄機

HIGH-DENSITY 7000

病原菌を運ぶ蚊を捕獲

Recommended for Office

Wall Mounted Air Purifier

FU-551KP | Room Size: 40 sq.m

オフィスにおススメ!

壁掛け空気清浄機

HIGH-DENSITY 25000

付着ウィルスを不活性化

Recommended for Personal Use

Wearable Personal Ion Generator

IG-NM1-W | 80 cm

学校におススメ!
装着機能付きイオン発生機

HIGH-DENSITY 25000

外出中のウィルス対策に



SHARP (PHILS.) CORPORATION

Km 23 West Service Road, South Superhighway, Alabang, Muntinlupa City

Tel. Nos.: (+632) 8842-0525 to 29

Fax No.: (+632) 8842-0530

Toll Free No.: 1-800-1-888-4952



www.facebook.com/SharpPhilippines



@sharp.ph

ph.sharp



Summer Cruise Diving Resort
日本人経営のダイビングスクール! PADI講習は日本語で受講できます!



MMCから2時間のバタンガスで
ダイビングライセンスを
安全に!リーズナブルに取得!

Summer Cruise Diving Resort
✉ maki3677@gmail.com ☎ 0969-241-7880
Facebook Summer Cruise Diving Resort 🌐 www.asiacruise77.net
住所 Brgy. Balite, San Luis, Batangas



オーナー高橋 達文(佐)

レンタカー・ドライバーはお任せ下さい。 ★長期月極レンタル(運転手付き)・Php49,500 より(運転手付き)

 Vios 1.3E (A/T) : Php3,000 (10時間)	 Innova 2.8G (A/T) : Php4,300 (10時間)	 Avanza 1.3E (M/T) : Php3,500 (10時間)
 Fortuner (A/T) : Php5,000 (10時間)	 GL-Grandia 3.0 (M/T) : Php5,350 (10時間)	 Montero Sports (A/T) : Php5,000 (10時間)

【ドライバー派遣も承ります】
・1日(10時間) Php1,500~
・1ヶ月(週5日) Php25,000~

A. Watanabe Car Rental
(ABLE CAR SERVICES)
a.watanabecarph@gmail.com (日本語対応可)
Tel: 02-8277-1032 / 02-7505-8743
CP: 0917-311-3027 / 0917-300-2067
http://ableph.wixsite.com/able-car-services/car-rent
(New Office): 316 Duhat St. Comembo Makati City, Philippines

★バス・レンタル★
観光、シャトルサービスにご利用下さい。



連載



No.14 あなたのダイエットの目的は?

Get Healthy! Be Healthy! Be Beautifully! In the Philippines

■ ボディービル大会に出場します!

マニラに7年も住んでいたのだから日本の夏なんて平気、と思っていたら想像以上の暑さに圧倒されて、気づけばもう夏が終わり涼しくなろうとしている季節の移り変わりに少し寂しさを感じているポギ金子です。

思い返すとマニラの生活は、移動はタクシー、レストランやモールは冷房ガンガンって、具合であまり暑さを感じる場面が少なかったように感じます。それに比べ日本は暑いなか歩く分、暑さを感じるシチュエーションが多く、マニラで暑さ耐性がついているとタカを括っていた自分に情けなさを感じるという結果でポギ7年ぶりの日本の夏での生活は幕を閉じようとしています。

毎度冒頭の、わたくしごとから始まるコラムですが、わたくしごとついでにもう一つ。2023年3月にマニラで行われるWNB Fというボディービル大会に出場しようと予定しています。

大会に出る理由は、ただ単にボディービルがカッコイイな、と思うのと、いつも偉そうにダイエットについて語っている手前、自分のカラダを何よりの証拠として知らしめたい。そして何より、自分をたくさん成長させてくれたフィリピンという国での大会で結果を残したいという思いです。大会の詳細は記事にも書かせていただくので、もし『ポギなんて名乗って毎月偉そうに記事なんて書いてるけど、どんなヤツか見てみるか』と思っていただける方がいて、読者様と会場でお会いできればこんなに

嬉しいことはありません。少し前に、ボディービルでの筋肉を大げさに比喻する『たとえ掛け声』が面白いと流行りましたが、その中に『肩に小さいジープのせてんのかい!!』という掛け声があります。もしマニラの大会でこの言葉を聞ければ、みなさんはマニラの町中を走る本物のジープをご存知なわけですから、日本で聞くこの言葉とは重みが違うためステージでの僕を後押しするチカラは計り知れないものがあります。

■ 減量の2つの方法

とまあ記事の半分以上をわたくしごとで埋めてしまいましたが、そのボディービル大会へ出場するために行う『減量』が今回のタイトルに繋がります。

減量は2種類の目的に分かれます。一つは格闘選手などが行う、計量をクリアするために行うもの。もう一つは体脂肪を落とすために行うもの。僕が行っているのは後者です。

前者の減量は、食事量を減らし、水も飲まずた

だ体重を軽くするためだけに行う。目的は計量のリミットをクリアすればいいので。ですが、その減量では体脂肪は落ちません。

僕の場合、摂取カロリーは、1日2800kcal水は1日6L飲みます。ウエイトトレーニングは週5。朝の有酸素運動は毎日やります。週に1度好きなものも必ず食べます。しっかり食べているので空腹も感じにくいし、週に2日は休みます。こうしないと続かないし、続けられる内容でやらないと脂肪は落ちません。終わりを待ち望む様なダイエットは間違いです。

よく2週間で5kg落ちたとか体重の落ち幅の速度をダイエットの物差しにしている方がいますが、それは水分が減っているだけで体脂肪ではありません。読者の多くの方の目的も僕と同じ体脂肪を落とす方が目的のはず。体重が落ちる速度に捉われず、ダイエットの目的を見失わないようにしましょう。

あー大会終わりのマニラで食べるシェイクシャックが楽しみ!!



執筆者: ポギ金子

フィリピンで3年間パーソナルトレーナーをつとめてきたラガーマン。フィリピン在住者に、ダイエットやフィットネス、マッスルトレーニングなどを指導していく中で自身が得た知見を連載。

Instagram pogi_kaneko
LINE Line 2204s



コロナで運動不足が気になっているけど…
運動を続けられるか不安なあなたへ

日本人有資格トレーナー

だから
安心して運動を続けられます

NESTA公認パーソナルトレーナー
マブーティ 卓人

効果を実感しているお客様が続々！

自分一人では3日坊主で終わってしまうトレーニングも、
トレーナーさんに教えてもらうことで楽しく続けることができています。
どの部分に効いているのか細かく教えていただき、
意識しながらトレーニングすることで全身くまなく鍛えられている実感があります。
まだ1か月ですが、身体を鍛えることで心も身体も軽くなりました！
トレーニング以外にもいろいろお話をいただき、
とてもリフレッシュしています。ありがとうございます！
(M.Hさん)

代謝が良くなって運動をしている実感があります。
1人でやっている筋トレのやり方が分からなくてなんとなく苦手意識がありましたが、
週一で通うだけでもそれが払拭されて、今はとても楽しくできていますのが嬉しいですね。
あとやはり日本人トレーナーさんだと話しやすいですね。
(Y.Kさん)

マニラ唯一の日本人トレーナーが経営するパーソナルジムです

Orange Fitness Club
住所: 112 Legazpi Street,
Legazpi Village, Makati,
1200 Kalakhang Maynila
営業時間: 9時~22時
土曜日08時~19時、日曜定休



無料体験実施中!



お問合せはコチラ →

鍼・指圧マッサージ総合漢方センター

25年間、駐在の皆様の健康維持の
お手伝いに努めてまいりました。

コロナの影響や新規赴任にともなう
生活環境の変化によって、さまざま
な心的・身体的ストレスに起因する
不定形な症状にお悩みの方は多い
と思います。

鍼は痛みの治療だけでなく、西洋医
学ではクリアに対応できない「不定
愁訴」の治療、全身状態の改善に力
を発揮します。当院は当地で唯一、こ
れに対応できる鍼・マッサージを主
に、灸やテーピング、操体など自分
でできる治療法の指導など総合的な漢
方診療をご提供しております。

皆様のご来院をお待ちしております。
ご相談に関してはお電話でも可能ですが、
ご来院でのご相談をお勧めいたします。



1688 Dian St., San Isidro Makati | ☎0921-939-8358 (日本語・小泉) 鍼はこちらへ
(営)13時~20時・予約制(時間外・往診はご相談ください) | (休)なし



KOBE CLINIC
Bringing expert medical care within your reach

日本人として数少ない
フィリピン医師免許を持つ山本医師が
皆さんの健康をサポートします。

- 定期検診 ●コロナ抗原検査 ●RT-PCR
- Japanese Help Desk 常駐でキャッシュレス
診療可能な海外旅行保険が増えました。

●美白及び脱毛
を始めました。



神戸クリニック KOBE CLINIC

UG, Festival Supermall, Filinvest Alabang Muntinlupa City, Philippines

☎ 02-842-5405 | kobeclinic.ph | toshikobeclinic@yahoo.co.jp

営 9:00~18:00(月・土)、10:00~18:00(日)



日本人常駐
スタッフ
年中無休
院内薬局併設

HIBARI CLINIC®
ひばりクリニック



(02) 7001 2397



小林歯科診療所・技工所
KOBAYASHI DENTAL CLINIC & LABORATORY

歯は口を変え
口は顔を変え
顔は表情を変え
表情は人生を創る!

日本語・英語・
タガログ語対応
/当院は完全予約制です。



医療サービス

- 審美歯科 ●歯列矯正
- 口腔外科 ●補綴技工
- インプラント治療
- 根管治療 ●スポーツ歯科
- 小児歯科 ●予防歯科
- 一般歯科

Tel: 02-8852-3622

Mobile: 0917-894-7005(日本語可)

営業時間: 9時~17時(月曜日曜・祝日休診)

www.kobayasiclinicph.com

kobayashiclinic.lab@gmail.com(日本語可)

利用可能な保険会社:

PRESTIGE INTERNATIONAL
国民健康保険・社会保険



Visit us at the following:

Unit 1-H, The Grand Hamptons Tower 1, 31st St. corner 2nd Ave.,
BGC, Taguig City

+63917.4338172 • 8856.6960

222 South Parking Building, SM Mall of Asia, Pasay City

+63917.5980599 • 8556.7272

Thread Lift

手術なしのリフトアップ!

Thread Liftは、皮膚を持ち上げ、引き締めることによって、顔や首の老化の兆候とを抑制するための非外科的処置です。より若く、肌が滑らかになり、健康的に見えることが期待できます。



- 日本語対応可能
- 最新デンタル機器完備

Acero Dental Clinic・Acero Dental Center

アセロデンタルクリニック (マカティ) アセロデンタルセンター (マカティRiseタワー2階)

フィリピンでの歯の治療、口腔内管理に!

- 対応言語: 日本語・英語・タガログ語 ●開院時間 月-土11:00-19:00 完全予約制
- 診療項目: 一般歯科、予防歯科、小児歯科、歯科矯正、歯周病治療、口腔外科(親知らず)、根管治療、口臭治療、ホワイトニング、審美歯科、インプラント治療、咬合改善、マタニティ歯科、デンチャー、顎関節症の治療など



まずご予約を! ☎ 0917-632-9242 0917-156-1017 ✉ acero2@yahoo.com
●まずはE-mail、お電話にてお問合せください。



素敵な笑顔で人生を変える

インビザラインで始める歯列矯正



BGCで2008年に開業、オーナーの医師・Marjorie Lapid-Nazal博士が、メトロマニラの人々の健康と豊かな生活のために、皮膚科治療と歯科治療を包括的に提供。5歳児から98歳以上まで、あらゆる分野の歯科医療に対応。設備も国際標準機器を完備しミラボも併設。年中無休。メトロマニラのビッグモールのいくつかに分院を展開。



invisalign

ysa
Dermatology + Dentistry

YSA・皮膚科・歯科

住所: Forbes Town Center, Rizal Drive, Bonifacio Global City, Taguig
連絡先: ☎ Tel: +63 2 856-7878 Mobile: +63 917 513-7878
開院時間: 月-日10:00 - 19:00



東京ヘルスリンク
TOKYO HEALTHLINK INC.
MEDICAL and DIAGNOSTIC CENTER

出国前検査証明 発行可能

RT-PCR 検査 はじめました

- 検査費用 P4,030
- 24時間以内に検査結果をメールで通知
- 日本入国用書類の発行

ご予約・お問い合わせは下記まで
☎0917-808-8874
mail: japanese@tokyohealthlink.net
Line: jpalabangthi

Soul Touch Massage

**24/7
On Call**

Service area : Bgc, Pasay,
Makati, Malate, Alabang,
Ortigas, Mandaluyong,
Parañaque

09195035904

KakaolD: soultouch10 LineID: soultouch10



Wellness Express

Promo 2hour massage is 799
1hr 30 minutes 750

VENTOSA WITH FULLBODY MASSAGE	90 Minutes 799
HOT STONE MASSAGE	90 Minutes 899
FOOT REFLEX	90 Minutes 799
WEDISH MASSAGE	90 Minutes 750
SHIATSU & THAI MASSAGE	90 Minutes 750

<http://wellnessexpress.webmanila.net/>

Cell: 09276693558 Globe Cell: 09692963882 Smart



Strictly Massage Only

Blue Orchids Spa

マッサージサービスご提供エリア

Quezon City, Mandaluyong, Pasig, Ortigas,
Greenhills, Makati, Pasay and Manila

1時間
P500~P800
2時間以上
ご利用ください。

CONTACT US:

Smart:0919-288-6179 / 0968-647-3964
Globe:0926-632-3637

0968-608-3446
0906-469-4775

Seven Angels Massage

24時間対応 自宅、คอนโดニウム、ホテルなど、ご連絡いただい
たメトロマニラ内の場所で施術が受けられます。

"RELAXATION AND PLEASURE
WITHIN HEAVEN'S TOUCH"
天国にいるような
リラックス感と喜び

sevenangels003
7angelsmassage

OUR SERVICES:

P1000 2時間フルボディーマッサージ
スウェディッシュ、指圧、タイまたは
コンビネーションマッサージ技術

CONTACT US:

0917-447-6203 / 0908-397-2327 / 02-7219-5770

www.sevenangelsmassage.com

24-7_on-call@sevenangelsmassage.com

Rodeo Spa Alabang

アラバンでNO1マッサージ！

Sweedish Oil Massage
P800 - 1 HOUR
P1,200 - 1.5 HOURS
P1,400 - 2 HOURS

Shiatsu Dry Massage
P900 - 1 HOUR
P1,300 - 1.5 HOURS
P1,600 - 2 HOURS

Lava Stone Massage
Signature Massage
P1,600 - 1.5 HOURS
P2,100 - 2 HOURS



RODEO SPA ALABANG
VIP CARD
MEMBERSHIP

GOLD
Get 10% OFF all Massages

PLATINUM
Get 20% OFF all massages

0905-310-4000 営業時間: 毎日11時~22時

MSA Prime Center building, Level 2 Parking,
Madrigal Business Park, Ayala Alabang, Muntinlupa

rodeospa.alabang RodeoSpaAlabang



出張マッサージ

Home & Hotel Services

SERVICE MAKATI | MALATE | PASAY |
AREAS: MANDALUYONG | ORTIGAS | ALABANG

※写真はイメージ 施術内容は行政の
決定をご確認ください。

ANGEL'S REMEDYでリラックス！

GLOBE: 0926-049-0806 • SMART: 0929-426-6927 • 02-8727-9462

angelsremedy008 09260490806 angelsremedy008

J&J
Need Massage

400/hr
2hrs minimum massage in any hotel room massage service and price may vary by location

Services offer: Swedish massage, Shiatsu massage, Thai massage, Twin massage, Couple massage, Foot massage, Deep tissue massage, Ventosa, Bodyscrub, Ear candling

Services area's: Makati, Pasay, Bgc, Mandaluyong, Parañaque, Malate, Pasig, Ortigas, San Juan, Sta Ana, Manila

Contact details:
Globe: 09959920965/09666395257
Smart: 09993416068/09696204248
Landline: 8996-1345

Facebook: @jnneedmassageofficial
Twitter: @jnneedmassage
LINE: jnneedmassage

Phone: 09959920965

**いつでも好きな時に過去の
コラムをご覧ください**

気になるコラムを見逃した方は、
プライマーWEBサイトまで

● 今晚のおかず
● ビジネス烈伝
● フィリピンで働く人図鑑 And more!

WEBでしか読めない特別な記事バージョン
もあるので要見です!!

検索 プライマー コラム

Sweet Massage

ホーム&ホテルマッサージ
— 24時間営業 —

オイル&ドライマッサージ - Php 800
ベントサ+マッサージ - Php 1000
白髪除去+マッサージ - Php 1000

BGC P1000 | Makati P800 | Ortigas P1000
 Pasay P800 | Malate P800 | Parañaque | Alabang

ご利用時間: 2時間~

料金は施術場所によって異なります

CONTACT US: 0926-747-4100 / 0928-762-1500

フィリピンの最新情報をお届けします!

● 生活情報
● ビジネス情報
● その他のフィリピン情報 など
SNSからも情報発信中! ぜひご活躍ください!

@philippineprimerで検索!

LINE 友だち追加

facebook いいね! 最新情報はここから!

twitter

YouTube フィリピンプライマーで検索!

マニラにある日系幼児教育施設

ウィズこども園



Childcare Center Whiz Inc. UNIT 209, 1ST FLOOR PARK WEST VERITOWN,
7TH AVE. CORNER 36TH ST. BGC, TAGUIG CITY
TEL: 02-8529-2129

<https://whizkids.jp/> [f @whizjapan](https://www.facebook.com/whizjapan)



SHINANO
International Language Centre, Inc.

語学レッスンを通じて コミュニティを広げ、真の国際人に!



【当センターの強み】

- 初心者～上級者まで各個人レベルに即した学習法に対応
- 英語、日本語、タガログ語、中国語、韓国語などあらゆる言語、あらゆるニーズに対応
- 語学学習を通じて、ビジネス、趣味などフィリピンでのコミュニティを広げることができます。
- 日系企業社員の日本語教育の実績多数

オンライン対応 個人・グループレッスン

☎ (0917) 373 2243 (中厚)

Unit 704 Cityland Herrera Tower #98 V. A. Rufino Street corner
Valero Street, Salcedo Village Bel-Air, Makati City
shinanointernational

無料体験レッスン
実施中

ビジネス英会話プライベートレッスン



学習法「忙しいビジネスパーソンでも毎日実践できる
隙間時間を利用する「体で覚える英会話」

(初心者でも1ヶ月で上達を実感できます。)

ビジネス経験を積んだビジネスプロ講師

2003年より大手日本企業の英会話研修を
日比で行なっております。

ビジネスパーソンの体験談【テリーさん】

「体で覚える英会話」は通勤時間を勉強に充てられる
のでやりやすいです。また講師は雑談中でも文法ミス
を訂正してくれたり、意図を汲み取ってよりナチュラル
な表現に直してくれ非常に満足しています。



お申し込み、
お問い合わせ
は
左のQR
コードより

マカティのビジネス英会話スクール



Instagram
@dceenglish

7F, Finman Centre, 131 Tordesillas St.,
Salcedo Village, Makati City, Philippines 1227
Tel: + 63 9175571528

オンラインで英会話・日本語スクール



【日本企業運営・安心の日本人窓口】

- 初級～中・上級まで最適なコースを選択可
- 製造業中心に赴任前・後学習で多数問合せあり
- 初心者の方には、日本語解説付きテキストで効率よく安心して勉強していただけます(自動化コース)

英会話レッスン (マンツーマン)P600/50分

- タスクベースコース ■ ビジネス英語コース
- トピックベースコース ■ 自動化コース

ローカル社員の日本語教育に最適! 日本語クラス

マンツーマンクラス
グループクラス(個人、法人向け)
日本人とオンライン交流のチャンスあり!

* 無料体験レッスンあり(予約制) * キッズクラスあり * 詳細はお問い合わせください



読者特典
無料カウンセリング&レベル
チェック
EmailまたはLINEから
お問合せできます。

4F Ricogen Building, 112 Aguirre St., Legazpi Village, Makati City

☎ 02-8832-5735 / 0917-154-9283

✉ pjlink.language.center@gmail.com (日本語対応)

🌐 <http://pjlink-manila.com> [facebook pjlink2020](https://www.facebook.com/pjlink2020)

駐在員・日本人
学校からの人気NO.1



ステップフォワードBGC校

「オンライン英語レッスン」大好評実施中!

POINT 1



ニーズを満たす! 個別指導カリキュラム

一人ひとりのレベル・目的に合わせたレッスンを提供。
日常英会話や発音矯正、仕事上のシチュエーションなど
ご要望に応じたプログラムで学習いただけます。

POINT 2



日本人指導歴が長い! 厳選された優秀な講師陣

マニラ首都圏の優秀な大学を卒業した講師陣。
英語力とホスピタリティの高い講師陣を採用。
多くの受講者の皆さまにご好評を頂いております。

POINT 3



使える英語を身につける! 1回たっぷり50分レッスン!

短くて消化不良になることがない、1回50分の
レッスン。楽しく話せるので、50分でもあっという
間に終わるというお声を頂いております。

安心の日本人経営

対面レッスン再開!

安全・衛生面に配慮し、学校での
対面レッスンを再開しました。

料金 1レッスンあたり 700ペソ〜(税込)

※ 20レッスン(有効期限4ヶ月)〜

営業日 月曜～金曜 7:10～23:00
土日 8:10～17:00

無料体験レッスン 受付中!

詳しくは下記までお問い合わせください
info@stepforward-inc.com @dsc1344g

Unit 1602 One Park Drive, 11th Drive,
Cor 9th Ave, BGC, Taguig

<https://stepforward-learning.com/>
708-99953

HOT TOPICS in Manila

日系ダイビングスクール
特別プロモーションを実施中!

Summer Cruise Diving Resort

サマークルーズダイビングリゾート

バタンガス州に位置する日系ダイビングスクールのSummer Cruise Diving Resort (サマークルーズダイビングリゾート)では、釣りやシュノーケリング、フリーダイビングなどの水中アクティビティやレッスンを、お手頃価格で提供。水中レッスンのほかにも、フィッシング(1時間Php800〜)やシュノーケリング(1人Php350+機材レンタルPhp250/日)などのアクティビティも楽しめます。フリーダイビングレッスンはPhp1,500 + Php350 (一人当たりの値段、デイトップ)。その他のコースも提供しています。

また、現在は、フリーダイビングのレッスンを3人で受講すると、追加の1人分が無料になるキャンペーンを実施中!詳細はぜひお問い合わせを!

お問合せ
maki3677@gmail.com
0969-241-7880
<https://www.facebook.com/summercruiseresort/>



日本人経営なので安心のサービス



英語と日本語に堪能なインストラクターが、生徒をしっかりサポートしてくれます

日系の空間デザイン、家具制作会社
お求めのデザインを実現します!

LUHO DISENYO, INC

ルホ・ディセニョ

LUHO DISENYO, INCは長年世界中の名だたるホテルや高級住宅、店舗を対象にサービスを提供してきたセブ島のMOBILIA PRODUCTS INCによる空間デザイン会社。空間デザイン、施工事業、OEM事業、オーダーメイド家具事業の4つのサービスを提供しています。

空間デザイン事業では、お客さんの要望を図面やCG画像にして提供し、施工事業では一般のお客さんやプロのデザイナーが求めるデザインを実現。

OEM事業では、自社ブランドの家具制作やマーケティングコンサルを提供し、オーダーメイド家具事業では個人宅にあったハイクオリティな家具を制作します。

まずは下記にお問い合わせを!

お問合せ
09178881733
Unit A5 1/F Allegro Center, Pasong Tamo Ext., Makati



日本人オーナーの桜澤さん



名だたるホテルや高級住宅、店舗を対象にサービスを提供

あの懐石料理店が営業再開!

京兎 Kyoto

レガスピビレッジに構える大人気懐石料理店「京兎(きょうと)」が9月1日に営業を再開しました!

京兎はビル1階にひっそりと構える隠れ家的な懐石料理店。日本の高級料亭「吉兆」で10年間修業し、2011年から3年半マニラの大使公邸でプライベートシェフを務めてきた河本涼平氏。店舗は明るい木目調に本物の日本画でシンプルに飾られた上品な内装で、4室ほどの個室とカウンター席のある部屋1室という構成。マニラにいたなら一度は行ってみたいレストランです。

1/F Coyoito House, 119 C. Palanca St., Legaspi Vill., Makati
0917-596-9697/ 8805-7742 to 43 ※完全予約制
火〜日曜 17時30分〜22時
<https://www.facebook.com/kyo.toph>



河本さんの見事な手さばきを観ながらの食事は格別



店舗にはカウンター席、個室も

人気日本食料理店
一本槍のアラバン支店が10月13日オープン!

一本槍

Ipponyari

王道の和食メニューでたくさんの人に愛される一本槍が、10月13日にアラバン支店をオープン!

一本槍は1996年創業、バサイロード沿いの小さなラーメン屋として営業した後、ラグナに支店を出し日本人客のニーズに合わせてメニューを拡大。現在はサンタロサ、カラバ、カピテ、リマの4か所に支店があります。その人気の秘密は、なんといってもメニューの豊富さ!300種類以上の料理を提供し、裏メニューも200種あるとか。また、ご飯にもこだわっており、全てのメニューにこしひかりを使用。仕事やゴルフ帰りの日本人に大人気なもうなずけます。アラバン支店でも他4店舗と同じメニューが提供される予定です。

※10月13日〜10月末までは、1階とテラス席のみご利用いただけます。

2F Alabang West Parade, Brgy Alamanza Dos, Las Piñas City | <https://www.facebook.com/ipponyarijapresto>



王道かつ豊富な種類の和食メニューを提供



アラバン支店の広々とした店内



Have it your way, Oktoberfest Edition!

OKTOBERFEST IS ON IT'S WAY!

German Club Manilaは、10月14、15日の2日間午後6時から、ソレア・リゾート・クラブ・カジノにて第82回オクトーバーフェストを開催します!

この2日間のイベントでは、本格的なドイツ料理とドイツビールを楽しむほか、ドイツからバイエルン・サウンド・エクスプレスバンドを迎え、German Club Manilaならではのオクトーバーフェストをお楽しみいただけます。

■チケットに関するお問合せは下記にお問合せください。

via email tickets@oktoberfest.ph or call us via mobile +63-956-711-8180.

