

Biuletyn Informacyjny

Grudzień 2017

Wydawca: Ambasada Japonii w Polsce



Podróż do Japonii:
Kōshin, Tōkai i Kantō





Alpy Japońskie © JNTO

Kōshin i Tōkai

Regiony te sąsiadują ze sobą w samym sercu wyspy Honsiu, a przynależą do nich pięć prefektur: Yamanashi i Nagano (Kōshin) oraz Shizuoka, Aichi i Gifu (Tōkai). Stolicą pref. Aichi jest Nagoja, największe miasto regionu, które wraz z okolicznymi miastami tworzy aglomerację Chūkyō. Jest to trzeci najbardziej zaludniony obszar Japonii, zamieszkiwany przez około 10 milionów ludzi. Kōshin i Tōkai cechuje górzysty krajobraz, w który wpisuje się jedno z najważniejszych miejsc w kraju – góra Fudzi. Jest to symbol i najwyższy szczyt Japonii (3776 m n.p.m.), położony na obszarze prefektur Yamanashi i Shizuoka. W czerwcu 2013 roku góra Fudzi została wpisana na listę światowego dziedzictwa UNESCO. W regionie znajdują się również łańcuchy górskie nazywane Alpami Japońskimi (góry Hida, Kiso i Akaishi), których południowa część wchodzi w skład Parku Narodowego Minami Alps. Pozostałe parki narodowe to Chichibu-Tama-Kai (pref. Yamanashi, Nagano, Saitama i Tokio), Jōshin'etsu-kōgen (pref. Nagano, Gunma i Niigata), Fuji-Hakone-Izu (pref. Yamanashi, Shizuoka i Kanagawa) oraz Chūbu-Sangaku (pref. Nagano, Gifu, Toyama i Niigata).

Kantō

Kantō jest najludniejszym regionem Japonii, zamieszkiwanym przez około 1/3 całej ludności

kraju (ponad 40 milionów ludzi). Poza stolicą Japonii, Tokio, przynależą do niego sześć prefektur: Kanagawa, Saitama, Chiba, Ibaraki, Tochigi i Gunma. Ponad połowę obszaru stanowi największa w Japonii nizina Kantō. W północno-wschodniej części regionu znajduje się jeden z najpopularniejszych parków narodowych Japonii, Nikkō (pref. Tochigi, Gunma, Niigata i Fukushima). Na jego terenie znajduje się wiele świątyń i chramów wpisanych na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Sąsiaduje z nim Park Narodowy Oze, znany z terenów bagiennych Ozegahara. Natomiast 1000 kilometrów na południe od Tokio znajduje się Park Narodowy Ogasawara, w którego skład wchodzi wpisany na listę światowego dziedzictwa archipelag Ogasawara. Wyspy znane są z wyjątkowej fauny i flory, a ponieważ wiele gatunków występuje jedynie na ich terenie (np. nietopierze), nazywane są często Galapagos Orientu.

Ogasawara © JNTO



Atrakcje turystyczne

W północnej części prefektury Gifu znajduje się urokliwa wieś **Shirakawa-gō**, słynąca z domów wybudowanych w stylu *gasshō-zukuri*. Charakterystyczne dla nich są ostre, spadziste dachy kryte strzechą, które miały za zadanie sprostać nawiedzającym te tereny obfitym opadom śniegu. Domy budowane w tym stylu zobaczyć można jeszcze jedynie w pobliskiej Gokayamie. Oba miejsca znajdują się na liście światowego dziedzictwa UNESCO.

Będąc w pobliżu warto odwiedzić również historyczną miejscowość **Hida Takayama**, w której idealnie zachowane domy i uliczki pozwalają poczuć klimat dawnej Japonii. Szczególnie ważnym zabytkiem jest tutaj Takayama Jin'ya, budynek będący w epoce samurajskiej placówką rządową. Dzięki renowacji zachował wygląd z okresu Edo (1603-1868).



Shirakawa-gō, Photo/AFLO

Hida Takayama © JNTO



Zamek w Matsumoto © JNTO



Prefektura Gifu może pochwalić się jeszcze jednym niezwykłym miejscem – **Gujō Hachiman**. Jest to miejscowość znana przede wszystkim z idealnie zachowanych dróg wodnych z XVII wieku. Liczne rzeczki, kanaliki i wodospady nadają jej mnóstwa uroku, a jakość wody pitnej jest dla mieszkańców powodem do dumy. Co ciekawe, miejscowość jest również jednym z głównych wkraju producentów... sztucznego jedzenia, używanego w wielu restauracjach w celach poglądowych lub do dekoracji.

Prefektura Nagano wielu Polakom kojarzy się z Zimowymi Igrzyskami Olimpijskimi (1998), jednakże może ona zainteresować nie tylko fanów sportu. Jedną z największych atrakcji turystycznych regionu jest Zamek w **Matsumoto**, uznany za japoński skarb narodowy. Zbudowany pod koniec XVI wieku, jest jednym z niewielu zamków w Japonii, w których zachowały się oryginalne elementy. W tym przypadku są to drewniane wnętrza i kamienna podstawa. Cechą charakterystyczną budowli jest czarna elewacja, przez co często nazywa się ją kruczym zamkiem.



Zamek w Nagoi © JNTO

Jednym z najpiękniejszych zamków w Japonii może poszczycić się również Nagoja. Znajduje się on w centrum miasta, które obfituje w atrakcje turystyczne związane z Ieyasu Tokugawą, założycielem dynastii i szogunatu Tokugawa, który rządził Japonią w XVII-XIX wieku. Jednym z nich jest Muzeum Sztuki Tokugawa, w którym można obejrzeć kolekcję mieczy, zbroi, kostiumów teatru nō czy ceramiki.

Stolica Japonii, Tokio, pełna jest zabytków i atrakcji turystycznych, których zwiedzanie z pewnością nadaje się na osobną, kilkunastodniową wycieczkę. Z drugiej strony jest to również idealna baza wypadowa na krótsze, czasem nawet jednodniowe wycieczki do pobliskich, równie atrakcyjnych turystycznie miast i miejscowości. Jednym z nich jest Jokohama (prefektura Kanagawa). Mieści się tu największa w Japonii dzielnica chińska, czyli *Chūkagai*. Wieczorem warto wybrać się w okolice Minato Mirai 21, pięknie oświetlonej o tej porze części miasta. Znajduje się tu charakterystyczny diabelski młyn, a także wiele restauracji i sklepów. Piękny krajobraz i możliwość spaceru nadbrzeżem sprawia, że okolica ta jest częstym miejscem spotkań zakochanych. Dodatkowo około



Chūkagai © JNTO

30 kilometrów na południowy-zachód od Jokohamy leży niewielka Kamakura, znana przede wszystkim z wysokiego na 13,35 metrów i ważącego około 121 ton posągu Buddy (*Daibutsu*).



Kawagoe © JNTO

Na północ od Tokio, w prefekturze Saitama, leży „małe Edo”, czyli Kawagoe. Miasto charakteryzuje atmosfera samurajskiej Japonii, potęgowana przez liczne sklepiki oferujące słodczyce wyrabiane dawnymi metodami. W pobliżu Kawagoe znajduje się również muzeum kolejnictwa, w którym możliwe jest zwiedzanie całych składów pociągów z różnych dekad.



Minato Mirai 21
© JNTO



Tokio, Photo/AFLO

Dalej na północ, w prefekturze Tochigi, położone jest pełne zabytków i atrakcji turystycznych miasto Nikkō. Jednym z najcenniejszych jest znajdujący się na liście światowego dziedzictwa i liście skarbów narodowych kompleks chramów Toshōgū, poświęcony Ieyasu Tokugawie. Na jego terenie znajdziemy również słynne podobizny trzech mądrych małp: Mizaru (niewidzącej), Kikazaru (niesłyszącej) i Iwazaru (niemówiącej). Nikkō wyróżnia również piękna przyroda – w pobliskim parku narodowym znajduje się słynny wodospad Kegon, wypływający z malowniczego jeziora Chūzenji.

W samym Tokio nie sposób się nudzić. Miłośnicy zarówno nowoczesnej, jak i dawnej Japonii, fani zakupów i japońskiej kuchni, osoby chcące odpocząć lub spędzić czas aktywnie – każdy znajdzie tu coś dla siebie. Zwiedzanie ułatwia doskonale zorganizowana sieć metra oraz linia kolejowa Yamanote, która biegnie przez najważniejsze dzielnice miasta. Fani japońskiej mody koniecznie muszą wybrać się do Harajuku i Shibuyi. Ekskluzywne sklepy i wysokiej klasy restauracje oferuje natomiast Ginza. Ogromną popularnością cieszy się również Akihabara – dzielnica pełna sklepów z elek-

troniką, mekka dla fanów gier i anime. Po przepiękne zdjęcia warto wybrać się do Asakusy – znajduje się tu ponadtyśiącletnia świątynia Sensōji, wokół której rozsiane są stragany z oryginalnymi japońskimi pamiątkami. Dodatkowo niespełna 20 minut spacerem od świątyni znajduje się najwyższa na świecie wieża, Tokyo Sky Tree®. Na wysokości 450 metrów jest taras widokowy, z którego rozpościera się zapierający dech widok na Tokio i okolice. W bliskim sąsiedztwie Asakusy znajduje się dzielnica Ryōgoku, znana przede wszystkim z hali sportowej Ryōgoku Kokugikan, w której w styczniu, maju i wrześniu odbywają się zawody sumo. Na chwilę odpoczynku warto wybrać się do przepięknego parku Shinjuku Gyoen lub do chramu Meiji Jingū, gdzie doświadczymy kojącej ciszy i niezwykłej przyrody. W wolnej chwili warto odwiedzić również pierwszy japoński ogród zoologiczny – Zoo Ueno. Ciekawym celem wycieczki będzie także Odaiba – sztuczna wyspa w Zatoce Tokijskiej, z której rozpościera się piękny widok na panoramę miasta, ze słynnym mostem Rainbow Bridge na pierwszym planie. A to tylko ułamek tego, co oferuje nam Tokio!



Tokyo Sky Tree® © JNTO



Nikkō © JNTO

Wyjątkowa natura

Majestatyczna góra Fudzi jest jednym z najchętniej odwiedzanych miejsc w Japonii. Sezon wspinaczkowy rozpoczyna się na początku lipca i kończy na początku września. Wiele turystów planuje trasę w taki sposób, aby móc ze szczytu obejrzeć wschód słońca. Jednakże góra warta jest uwagi o każdej porze roku. Częstym celem pielgrzymek jest poświęcony jej świątynia Sengen. Popularną atrakcją turystyczną jest również pięć jezior Fudzi (*Fujigoko*): Kawaguchi, Motosu, Sai, Shōji i Yamanaka. Każde oferuje piękny widok na górę, a także różne atrakcje turystyczne, jak na przykład wycieczka łodzią czy lokalne festiwale.



Yumomi © JNTO

Gorące źródła (Onsen)

Hakone (prefektura Kanagawa)

Hakone jest popularnym wśród turystów kurortem, znanym z gorących źródeł i niezwykłej przyrody. Na szczególną uwagę zasługuje jezioro Ashi, z którego rozciąga się piękny widok na górę Fudzi. Miasto oferuje wiele atrakcji także dla miłośników sztuki – znajduje się tu Hakone Open Air Museum, posiadające w swych zbiorach około stu rzeźb autorstwa artystów z całego świata. Muzeum może pochwalić się również jedną z największych na świecie kolekcji dzieł Pabla Picassa.

Kusatsu Onsen (prefektura Gunma)

Gorące źródła Kusatsu, położone w północno-zachodniej części prefektury Gunma, znane są w całej Japonii jako te, które „wyleczą każdą chorobę”. Wody cechuje wysoki poziom kwasowości, przez co posiadają właściwości odkażające. Od innych gorących źródeł odróżnia je również wysoka temperatura. Sposobem na jej ochłodzenie jest mieszanie wody specjalnymi drewnianymi wiosłami, nazywane *yumomi*.

Góra Fuji © JNTO



Kuchnia lokalna

Czy da się podróżować po kraju bez próbowania jego lokalnej kuchni? Jest to bardzo trudne, a przede wszystkim – bardzo zubaża doświadczenie i zabiera dużą część przyjemności z wyjazdu! Odwiedzanie kolejnych prefektur Japonii to odkrywanie coraz to nowych smaków i aromatów.

Yuba (prefektura Tochigi)

Tochigi jest jedną z prefektur znanych z tego specjału, produkowanego z cienkiej warstwy białka, która zbiera się na powierzchni gotowanego mleka sojowego. W kuchni japońskiej *yuba* ma różnorodne zastosowanie: można ją dodać do gotowanych lub duszonych potraw, smażona zyskuje chrupkość, w suszonej zaś można zawinąć rozmaite nadzienia i podawać w formie roladek. Można ją także jeść jak sashimi z dodatkiem sosu sojowego i chrzanu wasabi. *Yuba* jest bardzo ceniona ze względu na walory odżywcze. Co więcej, nie nastęrcza problemów w kuchni nawet mało doświadczonym kucharzom.



Yuba ©SOURCENEXT CORPORATION/amanaimages

Nattō (prefektura Ibaraki)

Nattō to sfermentowane ziarna soi. Prefektura Ibaraki jest numerem jeden w Japonii w produkcji tego przysmaku. Ziarna soi umieszczane są w słomie, w której w temperaturze 40°C podlegają procesowi fermentacji. Soja jest bogata w białko, a jej spożywanie wspomaga układ odpornościowy. *Nattō* zawiera izoflawon poprawiający równowagę hormonalną oraz lecytynę regulującą funkcje jelit, przyspieszającą regenerację organizmu po wysiłku i chroniącą przed działaniem bakterii. Ponadto jest bogate w enzymy, które zapobiegają nadciśnieniu i pomagają w rozpuszczaniu skrzepów krwi, a także w wapno, magnez i błonnik pokarmowy. Ze względu na swoje wartości odżywcze, *nattō* jest często jedzone na śniadanie, razem z ryżem i ewentualnie jajkiem. Ma ono jednak specyficzny, bardzo wyrazisty zapach i smak, a także kleistą konsystencję, co powoduje, że nie wszyscy są jego entuzjastami. Z pewnością warto dać mu szansę! Zwłaszcza, że na rynku dostępna jest także jego mniej aromatyczna odmiana.



Nattō
©MASAHIRO MORIGAKI/
a.collectionRF/amanaimages



Namerō ©TOHRU MINOWA/a.collectionRF/amanaimages

Namerō (prefektura Chiba)

Namerō to przypominające tatara tradycyjne rybackie danie z Półwyspu Bōsō, południowej części prefektury Chiba. Drobnio pokrojone mięso ryb (ostrobok japoński, sardynka, sajra, makrela, ryba latająca) miesza się z pastą miso. Następnie dodaje się pora, imbir i shiso (pachnotka zwyczajna) i sieka na pastę. Dodanie pora i imbiru eliminuje charakterystyczny zapach ryb. Tak przygotowane *namerō* najlepiej zjeść od razu, ale można je też uformować w kotlety i usmażyć (danie *sangayaki*) albo przyprawić odrobiną octu, ułożyć w miseczce na ryżu i zalać zieloną herbatą (danie *magocha*).



Monjayaki
©daj/amanaimages

Monjayaki (Tokio)

Rejon Kansai ma swoje *ekonomiyaki*, a Kantō – *monjayaki*. To specjalność nieodmiennie kojarzona ze stolicą Japonii, a zwłaszcza z okolicami Tsukishimy w dzielnicy Chūō. Początkowo była przysmakiem dzieci z centrum Tokio. Składniki takie jak szatkowana kapusta, kukurydza czy suszone kalmary najpierw podsmaża się na metalowej płycie, a następnie formuje z nich okrąg, do którego wlewa się rzadkie ciasto przypominające naleśnikowe. *Monjayaki* je się prosto z gorącej płyty, nabierając specjalną szpatułką.

Hôtô ©SOURCENEXT CORPORATION/amanaimages



Kamaboko (prefektura Kanagawa)

Kamaboko to rodzaj pasztetu z białych ryb. W późnym okresie Edo stał się sztandarowym produktem miasta Odawara, u którego wybrzeży znajdują się bogate łowiska ryb. W dawnych czasach, kiedy trudno było transportować świeże ryby na większe odległości, *kamaboko* stało się dobrym sposobem na ich konserwację. Co więcej, przejeżdżający tamtędy panowie feudalni docenili ten przysmak, mobilizując tym samym wytwórców do ciągłego dbania o jego jakość. Smak *kamaboko* stał się z czasem znany i doceniony także w innych częściach kraju.

Kamaboko ©daj/amanaimages



Hôtô (prefektura Yamanashi)

Pszenny makaron w formie grubych wstążek, dynia, ziemniaki, grzyby i inne warzywa oraz, w zależności od upodobań, mięso gotowane razem w wywarze na bazie pasty miso – tak powstaje rozgrzewające i pożywne danie *hôtô* z prefektury Yamanashi. Co charakterystyczne, makaronu nie gotuje się osobno przed dodaniem do pozostałych składników. Mieszkańcy Yamanashi wierzą, że zjedzenie dyni w dniu przesilenia zimowego chroni przed przeziębieniami. Planujecie wyjazd do Japonii zimową porą? Na pewno warto wpisać *hôtô* na listę „do spróbowania”!

Misonikomi (prefektura Aichi)

Gruby pszenny makaron *udon* podawany w zupie na bazie pasty miso można zjeść w całej Japonii, ale kiedy pada nazwa *misonikomi* (dosłownie „duszone w miso”), oznacza ona zupę na bazie miso z *udonem* z okolic Nagoi. Poza sprężystym makaronem do dania można dodać rozmaite składniki, na przykład kurczaka, jajko w koszulce, grzyby *shiitake*, pora czy ryżowe ciasteczka *mochi*. *Misonikomi* jest gotowane i podawane bardzo gorące w glinianej miseczce na jedną porcję. Na jego pokrywcę można odłożyć część porcji do wystygnięcia. W resztkach zupy można ugotować ryż uzyskując w ten sposób smaczny kleik.



Misonikomi ©Nagoya Convention & Visitors Bureau/©JNTO



Oyaki ©Nagano Prefecture/©JNTO

Oyaki (prefektura Nagano)

W prefekturze Nagano nie ma dogodnych warunków do uprawy ryżu, stąd region ten znany jest przede wszystkim z potraw mącznych. Jeden z takich przysmaków to *oyaki*. Ciasto zrobione z mąki gryczanej i pszennej wypełniane jest nadzieniem z warzyw, owoców lub *anko* (pasta ze słodkiej, czerwonej fasoli *azuki*), formowane w kształt bułeczek i gotowane na parze lub smażone. Nagano znane jest także z wielu potraw z gryczanym makaronem *soba*.

Węgorz – *unagi* (prefektura Shizuoka)

Jeziro Hamana, w którym słodka woda miesza się z wodą morską, słynie z węgorzy. Ta pożywna ryba jedzona jest w Japonii zwłaszcza latem, kiedy z powodu wysokiej temperatury i wilgotności traci się apetyt. Istnieje bardzo wiele sposobów na przyrządzenie węgorza, jednym z bardziej popularnych jest *kabayaki*: filety są najpierw opiekane na ogniu, następnie gotowane na parze i ponownie opiekane przy jednoczesnym podlewaniu sosem. Tak przygotowane kawałki węgorza układa się na gorącym ryżu i lekko polewa sosem własnym. Danie to, czyli *unajū* (jeśli podane w prostokątnym naczyniu z laki) lub *unadon* (jeśli podane w misce), jest w ofercie wielu restauracji w rejonie niezależnie od pory roku.



Unagi ©JAPACK/a.collectionRF/amanaimages

Święta i festiwale

Dezome-shiki to parady organizowane przez Straż Pożarną na początku stycznia odbywające się w wielu miejscach w Japonii. Początki tego święta sięgają okresu Edo, kiedy wielkie pożary kilkakrotnie trawiły stolicę Japonii i w niej też zapoczątkowano wówczas obchody. Parady rozpoczynały się wtedy modlitwą strażaków w chrampie Ueno Tōshōgū w intencji bezpieczeństwa i pomyślności w nowym roku. Największą atrakcją *Dezome-shiki* są popisy akrobatyczne na wysokich bambusowych drabinach w wykonaniu strażaków ubranych w stroje z okresu Edo.



Dezome-shiki - Parada Straży Pożarnej w Tokio, fot. Piotr Milewski



Takayama Matsuri ©JNTO

W połowie kwietnia i w połowie października w mieście Takayama w prefekturze Gifu ma miejsce *Takayama Matsuri*, uważane za jedno z najpiękniejszych świąt w Japonii, którego tradycja sięga XV wieku. W rytm wybijany przez dzwonki i bębny, przez miasto przechodzi wówczas kolorowa parada złożona z około 1000 osób ubranych w dawne stroje, którym towarzyszą tancerze wykonujący w maskach *shishimai*, czyli taniec lwów. Za nimi toczony są ogromne, bogato zdobione platformy (*yatai*). Na nich umieszczone są między innymi precyzyjnie wykonane ruchome marionetki (*karakuri ningyō*), wytwarzane w Japonii w okresie Edo. Po zmierzchu platformy oświetlane są przez papierowe lampy.

W sierpniu w Tokio nad rzeką Sumida odbywa się spektakularny pokaz sztucznych ogni. Zarówno mieszkańcy stolicy, jak i turyści tłumnie na niego przybywają, więc polowanie na dogodne miejsca do podziwiania spektaklu zaczyna się na wiele godzin przed jego rozpoczęciem!



Pokaz sztucznych ogni
nad rzeką Sumida
©haruhiko/a.collectionRF/
amanaimages

23 i 24 września w mieście Isumi w prefekturze Chiba odbywa się *Ōhara Hadaka Matsuri*, którego tradycja sięga przeszło 300 lat wstecz. Pierwszego dnia mężczyźni wchodzi do morza trzymając na ramionach *mikoshi* (palankiny) z okolicznych świątyni. Po wyjściu na brzeg podrzucają je energicznie. Ta część święta nazywa się *shiofumi* i odbywa się w intencji dobrych zbiorów i bogatych połowów ryb. Wieczorem zaś na boisku szkoły podstawowej *Ōhara* ma miejsce część nazywana *ōwakareshiki*, czyli ceremonia pożegnania z bóstwami opiekuńczymi, podczas której mężczyźni energicznie okrążają teren z palankinami na ramionach. Powtarzana jest ona także następnego dnia, po uroczystościach lokalnych w poszczególnych dzielnicach miasta. W czasie trwania święta odbywa się także pokaz fajerwerków.

Tochigi *Aki Matsuri*, czyli Jesienne Święto w prefekturze Tochigi odbywa się w mieście o tej samej nazwie w połowie listopada co drugi rok i trwa 3 dni. Jest to największe święto w regionie.



Ōhara Hadaka Matsuri ©JNTO

Zapoczątkowane zostało w 1874 roku przez zamożnych kupców z okolicy, którzy sprowadzili z Tokio potężne bogato zdobione platformy nazywane *dashi*. Podczas święta odbywa się parada tych palanek. Znajdują się na nich pieczętowanie wykonane rzeźby przedstawiające bóstwa i postacie historyczne. Z myślą o turystach w czasie święta uruchamiane są specjalne połączenia kolejowe z Tokio. Palankiny można podziwiać przez cały rok na ekspozycji w muzeum.

Tochigi Aki Matsuri ©Yoshimasa Fujino/a.collectionRF/amanaimages

