

lonely planet

Japón

Excursiones
desde Tokio

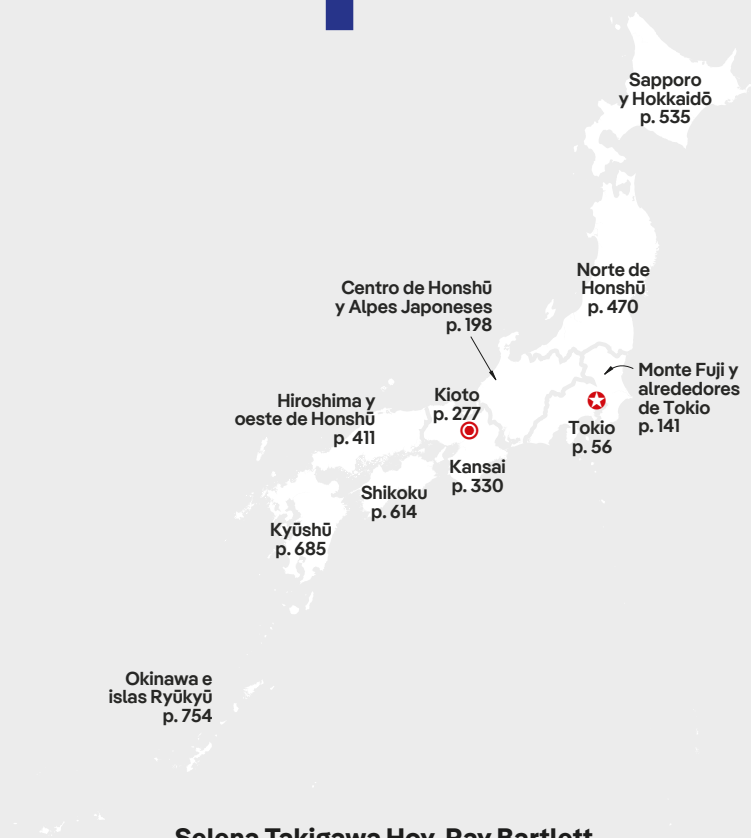
Protocolo
en los 'onsen'

Guía del Festival
de la Nieve de
Sapporo

Nº 1
LA GUÍA DE
JAPÓN
MÁS VENDIDA

lonely planet

Japón



**Selena Takigawa Hoy, Ray Bartlett,
Rob Goss, Felicity Hughes, Jessica Korteman,
Craig McLachlan, Rebecca Milner, Winnie Tan,
Phillip Tang y Wendy Yanagihara**

SUMARIO

Puesta a punto

El viaje empieza aquí.....	4
Mapa de Japón	8
Imprescindibles.....	10
Regiones y ciudades.....	24
Itinerarios.....	28
Cuándo ir.....	40
Prepararse para Japón.....	42
'Onsen'	44
Sabores locales.....	47
Al aire libre	50

En ruta

Tokio.....	56
Orientarse.....	58
Planificarse.....	60
Marunouchi	
y Nihombashi.....	62
Ginza y Tsukiji.....	68
Ebisu, Meguro	
y alrededores.....	75
Roppongi y alrededores.....	79
Shibuya y Setagaya	84
Harajuku y Aoyama	91
Oeste de Tokio	
y alrededores.....	98
Shinjuku y	
noroeste de Tokio.....	104
Kōrakuen y Akihabara	110
Ueno y Yanesen	116
Asakusa y río Sumida.....	123
Odaiba y bahía de Tokio	132
Alojamientos	
recomendados.....	138

Monte Fuji y alrededores de Tokio 141

Orientarse.....	142
Planificarse.....	144
Monte Fuji.....	146
Yokohama	159
Kamakura	165
Hakone.....	170
Península de Izu.....	176
Parque Nacional	
de Chichibu-Tama-Kai.....	182

Nikkō.....	185
Narita.....	192
Kawagoe	194
Alojamientos	
recomendados	184

Centro de Honshū y Alpes Japoneses..... 198

Orientarse.....	200
Planificarse.....	202
Nagoya	204
Alrededores de Nagoya	211
La Nakasendō	
y valle de Kiso.....	216
Takayama.....	222
Alrededores	
de Takayama	227
Kanazawa.....	230
Alrededores	
de Kanazawa.....	239
Prefectura de Toyama.....	244
Matsumoto.....	248
Alrededores	
de Matsumoto	252
Nagano	257
Alrededores de Nagano.....	260
Hakuba.....	263
Nozawa Onsen	266
Shiga Kōgen.....	268
Prefectura de Gunma.....	270
Alojamientos	
recomendados	274

Kioto..... 277

Orientarse.....	278
Planificarse.....	280
Centro de Kioto.....	282
Sur de Higashiyama.....	290
Norte de Higashiyama.....	298
Norte de Kioto	304
Noroeste de Kioto.....	311
Arashiyama y Sagano	315
Sur de Kioto.....	321



Monte Fuji (p. 146).



Lago Biwa (p. 388).

Alojamientos	
recomendados.....	328

Kansai 330

Orientarse.....	332
Planificarse.....	334
Osaka	336
Alrededores de Osaka	352
Kōbe	355
Alrededores de Kōbe	360
Nara	363
Alrededores de Nara	372
Kōya-san	375
Kumano Kodō	379
Ise-Shima.....	385
Lago Biwa	388
Alrededores	
del lago Biwa	394
Kinosaki Onsen	397
Alrededores	
de Kinosaki Onsen	403
Alojamientos	
recomendados.....	408

Hiroshima y oeste de Honshū 411

Orientarse.....	412
Planificarse.....	414
Hiroshima.....	416
Alrededores	
de Hiroshima.....	423
Onomichi y	
la Shimanami Kaidō.....	428
Alrededores	
de Onomichi.....	433
Islas Ōki.....	440
Matsue	445
Alrededores de Matsue	450
Hagi.....	457
Alrededores de Hagi.....	462
Alojamientos	
recomendados.....	468

Norte de Honshū 470

Orientarse.....	472
Planificarse.....	474
Sendai.....	476
Alrededores de Sendai.....	481
Morioka.....	486
Alrededores de Morioka.....	490
Kakunodate.....	496
Aomori.....	502
Alrededores de Aomori.....	506
Dewa Sanzan y Tsuruoka.....	512
Niigata.....	519
Sado.....	524
Aizu-Wakamatsu.....	528
Alojamientos recomendados.....	532

Sapporo y Hokkaidō 535

Orientarse.....	536
Planificarse.....	538
Sapporo.....	540
Otaru.....	554
Niseko.....	559
Parque Nacional de Shikotsu-Tōya.....	566
Hakodate.....	573
Alrededores de Hakodate.....	579
Biei y Furano.....	582
Parque Nacional de Daisetsuzan.....	587
Parque Nacional de Rishiri- Rebun-Sarobetsu.....	593
Abashiri.....	599
Parque Nacional de Shiretoko.....	602
Parque Nacional de Akan-Mashū.....	605
Alojamientos recomendados.....	612

Shikoku 614

Orientarse.....	616
Planificarse.....	618
Takamatsu.....	624
Alrededores de Takamatsu.....	629
Islas artísticas del mar de Seto.....	634
Tokushima.....	649
Alrededores de Tokushima.....	654
Valle de Iya.....	658
Kōchi.....	663
Alrededores de Kōchi.....	668
Matsuyama.....	673
Alrededores de Matsuyama.....	679
Alojamientos recomendados.....	683

Kyūshū 685

Orientarse.....	686
Planificarse.....	688
Fukuoka.....	690
Alrededores de Fukuoka.....	697
Beppu.....	700
Alrededores de Beppu.....	703
Nagasaki.....	707
Alrededores de Nagasaki.....	715
Kumamoto.....	720
Alrededores de Kumamoto.....	726
Miyazaki.....	730
Alrededores de Miyazaki.....	733
Kagoshima.....	737
Alrededores de Kagoshima.....	741
Yakushima.....	746
Alojamientos recomendados.....	752

Okinawa e islas Ryūkyū 754

Orientarse.....	756
Planificarse.....	758
Islas Amami.....	760
Naha.....	767
Alrededores de Naha.....	774
Islas Miyako.....	782
Isla de Ishigaki.....	791
Alrededores de la isla de Ishigaki.....	795
Alojamientos recomendados.....	802



Shuri-jō (p. 769). Naha.

Guía práctica

Cómo llegar.....	806
Cómo desplazarse.....	807
Dinero.....	808
Viajar en familia.....	809
Alojamiento.....	810
Alojarse en un 'ryokan'.....	811
Salud y seguridad.....	812
Accesibilidad.....	813
Comida, bebida y fiesta.....	814
Disfrutar del karaoke.....	816
Comunidad LGTBQ+.....	817
Turismo responsable.....	818
Clima.....	820
Lo esencial.....	821
Idioma.....	822

Para saber más

Una historia de Japón en 15 lugares.....	826
Así son los japoneses.....	830
Un país firme ante los desastres naturales.....	832
El arte de la recuperación.....	835
Montañas sagradas y Shugendo en Japón.....	838
'Konbini': de todo en un único lugar.....	840



Awa-odori, Tokushima (p. 650).



Nebuta Matsuri de Aomori (p. 505).

JAPÓN

EL VIAJE EMPIEZA AQUÍ

Kioto es divina, Osaka va a su ritmo y Tokio es fabulosa: pulcra, confortable, reluciente y moderna... pero con un toque de encanto retro. Imposible aburrirse. Las raíces de mi familia están en Shimane, Wakayama y Tokio. Me alegra que los viajeros empiecen a expandirse y a visitar lugares un poco más dispersos, como mi antiguo hogar, Matsue, con su bonito castillo, su apacible barrio de samuráis y sus escasos visitantes. Japón está registrando cifras récord de turismo, y con razón. Ahora que aumentan las multitudes y que el sobreturismo se vuelve preocupante, es el momento de tomar un callejón, un camino secundario, un tren lento hacia un lugar que acabas de descubrir. Lo más probable es que la experiencia recomense con creces.

Selena Takigawa Hoy

@selenahoy

Selena es editora de destinos de Lonely Planet para el norte de Asia. Ha contribuido a los capítulos Preparación del viaje y Okinawa. Vive en Tokio.



Mi experiencia favorita Bailar por las calles durante el **Nebuta Matsuri de Aomori** (p. 505).

Las sensacionales carrozas brillan a través del papel japonés, y el redoble de los tambores sacude a los participantes.

RINCONES FAVORITOS

Nuestros redactores y expertos eligen los lugares que, en su opinión, definen Japón.

VOCHTEN/SHUTTERSTOCK



Me parece irresistible **Tenjin** (p. 894) por la noche. Desde el puente se contemplan las luces reflejadas en el agua, se huelen los aromas de los carritos de comida *yatai* y se percibe la frenética energía de neón. Siempre me ha parecido que esta parte de Fukuoka (en la foto) tiene un ambiente que parece salido de *Blade Runner*. Y mejor todavía si hay luna llena baja... entonces me hace pensar en Bashō o en Hiroshige, a pesar de la modernidad.

Ray Bartlett

@kaisoradotcom

Ray es novelista y redactor de viajes, y ha trabajado en más de 100 guías Lonely Planet. Para esta guía, ha escrito los capítulos Kyūshū y Centro de Honshū y Alpes Japoneses.

SMOKE_M/SHUTTERSTOCK



Para mí, el **sendero costero de Michinoku** (p. 510) siempre será especial. Es un símbolo de la recuperación de Tōhoku tras el tsunami del 2011. Durante la pandemia del covid-19, la ruta de dos días a pie desde Fudai a Tanohata fue la primera ocasión que tuvimos mi hijo y yo de salir de Tokio tras tanto tiempo, sin mascarillas, disfrutando del aire fresco y de vistas espléndidas.

Rob Goss

@robgoosswriter

Rob vive en Tokio y escribe sobre viajes y cultura japonesa para medios de todo el mundo. Ha escrito el capítulo Norte de Honshū y ha coescrito el capítulo Tokio.



Sakino-yu (p. 384) en Shirahama es un *onsen* junto al mar con 500 años de historia, donde puedes darte un baño mientras las olas rompen a tu lado. Es bastante más tosco que la mayoría de *onsen*, y compartes las vistas del océano con libélulas e incluso enormes ciempiés. Siempre y cuando te sientas cómodo alrededor de bichos como estos, es un lugar fantástico para conectar con la naturaleza.

Felicity Hughes

[@themakingofmadrid](#)

Felicity Hughes vivió en Tokio antes de mudarse a Madrid. Siempre está dispuesta a volver, y su apetito de sashimi, onsen y música japonesa singular nunca queda saciado. Ha escrito los capítulos Kioto y Kansai.



Uno de mis destinos recientes preferidos ha sido **Amami-Ōshima** (p. 760). Nos alojamos en una pequeña casa de huéspedes justo encima de la playa de Tebiro, lugar famoso por el surf con aguas azules verdosas y una media luna de arena dorada enmarcada por pandanos. Tengo muchas ganas de volver y visitar algunas de las islas que hay cerca.

Rebecca Milner

[@tokyorebecca](#)

Rebecca ha vivido en Tokio más de 20 años y ha trabajado en docenas de guías Lonely Planet. Ha contribuido en la Guía práctica y en una parte de la sección Preparación del viaje.



Las **islas artísticas del mar de Seto** (p. 634; Naoshima en la foto) no solo han modificado la trayectoria de una región que envejece rápidamente, sino que han permitido que visitantes de todas partes descubran estas islas e interactúen con el arte contemporáneo de formas nuevas e imaginativas: museos subterráneos, instalaciones artísticas en los muelles o experiencias artísticas inmersivas en la oscuridad.

Jessica Korteman

[jessicakorteman.com](#)

Jessica es experta en cultura japonesa, y trabaja para aumentar la visibilidad de las mujeres en el sector turístico. Ha escrito el capítulo Shikoku.



La excursión al **Senkō-ji** (p. 429), en Onomichi, es absolutamente fantástica. Recorres callejones ocultos, ves gatos tomando el sol, y entre los árboles te sorprende un templo tras otro (¡25 en total!). Y una vez arriba, las vistas del puerto son de ensueño. La localidad y las montañas abrazan el puerto, que mira hacia las islas del mar de Seto.

Phillip Tang

[@mrtangtangtang](#)

Phillip Tang escribe sobre sus viajes por sus dos grandes amores, América Latina y Asia. Se lo puede leer en [helloworldphillip.com](#). Ha escrito el capítulo Hiroshima y oeste de Honshū.

DESDE LA IZDA.: NYG64/WIKIMEDIA COMMONS, CARLOS HUANG/SHUTTERSTOCK

DESDE LA IZDA.: NITAI LIMO/SHUTTERSTOCK, SALVU/SHUTTERSTOCK

DESDE LA IZDA: YTT STUDIO/SHUTTERSTOCK, AARONCHENPS/SHUTTERSTOCK



La **Colina de Buda** (p. 553), en el sur de Sapporo, es hipnótica. La cabeza de Buda de 13,5 m de altura, diseñada por el legendario arquitecto japonés Tadao Ando, asoma desde una colina hueca rodeada de 150 000 arbustos de lavanda que florecen en verano. Es un espectáculo fascinante, sobre todo cuando atraviesas el túnel de 60 m que lleva a la base de la estatua, que amplifica tus pasos.

Craig McLachlan

@yuricraig

Craig es un neozelandés inquieto que ha escrito cinco libros sobre sus aventuras en Japón. Lleva más de 25 años escribiendo para las guías Lonely Planet. Craig ha coescrito el capítulo Sapporo y Hokkaidō.



A pesar de estar a solo 2 h de Tokio, **Nikkō** (p. 185) es un mundo distinto... y siempre me deja con ganas de más. Recomiendo llevar la cámara totalmente cargada para capturar toda la belleza de Nikkō, pero al final son sus majestuosos paisajes naturales e históricos los que acaban cautivándote, desde el rugido de las cascadas Kegon (en la foto) hasta la increíble belleza del Tōshō-gu.

Winnie Tan

@weeniemon

Winnie vivió ocho años en Japón y ha escrito guías Lonely Planet de Japón, Tokio y su ciudad natal, Kuala Lumpur. Ha escrito el capítulo Monte Fuji y alrededores de Tokio.

REDACTORES

Tom Fay

@T_in_Japan, thomasfay.com

Sapporo y Hokkaidō

Carey Finn

Para saber más

Cherise Fong

@ishaam501

Tokio

Todd Fong

@toddfong

Tokio

Kim Kahan

kimjakahan.xyz

Tokio

Louise George Kittaka

@louisegeorgekittaka

Tokio

Rie Miyoshi

@trailmixr

Para saber más

Manami Okazaki

@manami.tokyo

Tokio; Okinawa e islas Ryūkyū

Benedict Walker

@wordsandjourneys

Okinawa e islas Ryūkyū

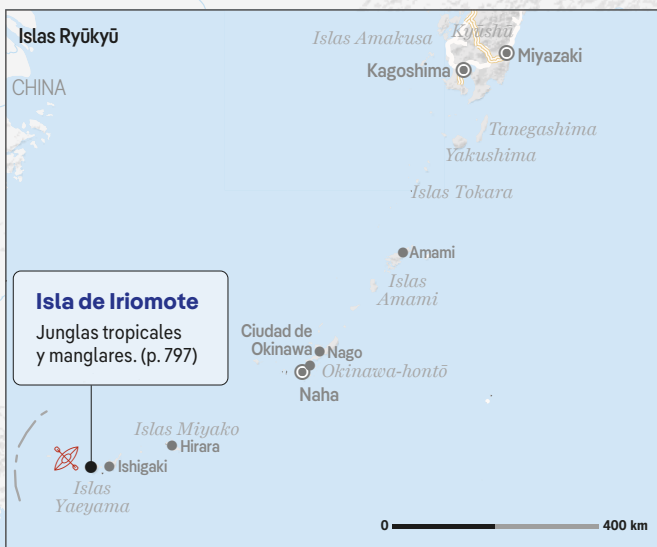


Me atrae Okinawa y las islas Ryūkyū (Ishigaki en la imagen) por las playas, el buceo y otras aventuras subtropicales. Pero toda esta serenidad no fue fácil de conseguir. Del horror y la tragedia de la batalla de Okinawa surgió el compromiso con la paz por parte de la población local. Se recomienda visitar el **Museo Conmemorativo de la Paz de Okinawa** (p. 774) para contextualizar la belleza de las islas y la resiliencia de su gente.

Wendy Yanagihara

@wendy.yanagihara

Wendy es una escritora y artista que vive en la costa de California. Ha coescrito unas 60 guías Lonely Planet. Ha coescrito el capítulo Okinawa e islas Ryūkyū.



Kioto

La ciudad del templo de oro y de las *geiko*. (p. 277)

Naoshima

Calabazas de lunares y Monets en una misma isla. (p. 635)

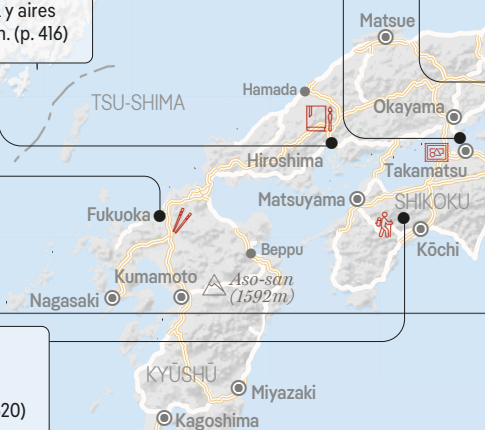
Fukuoka

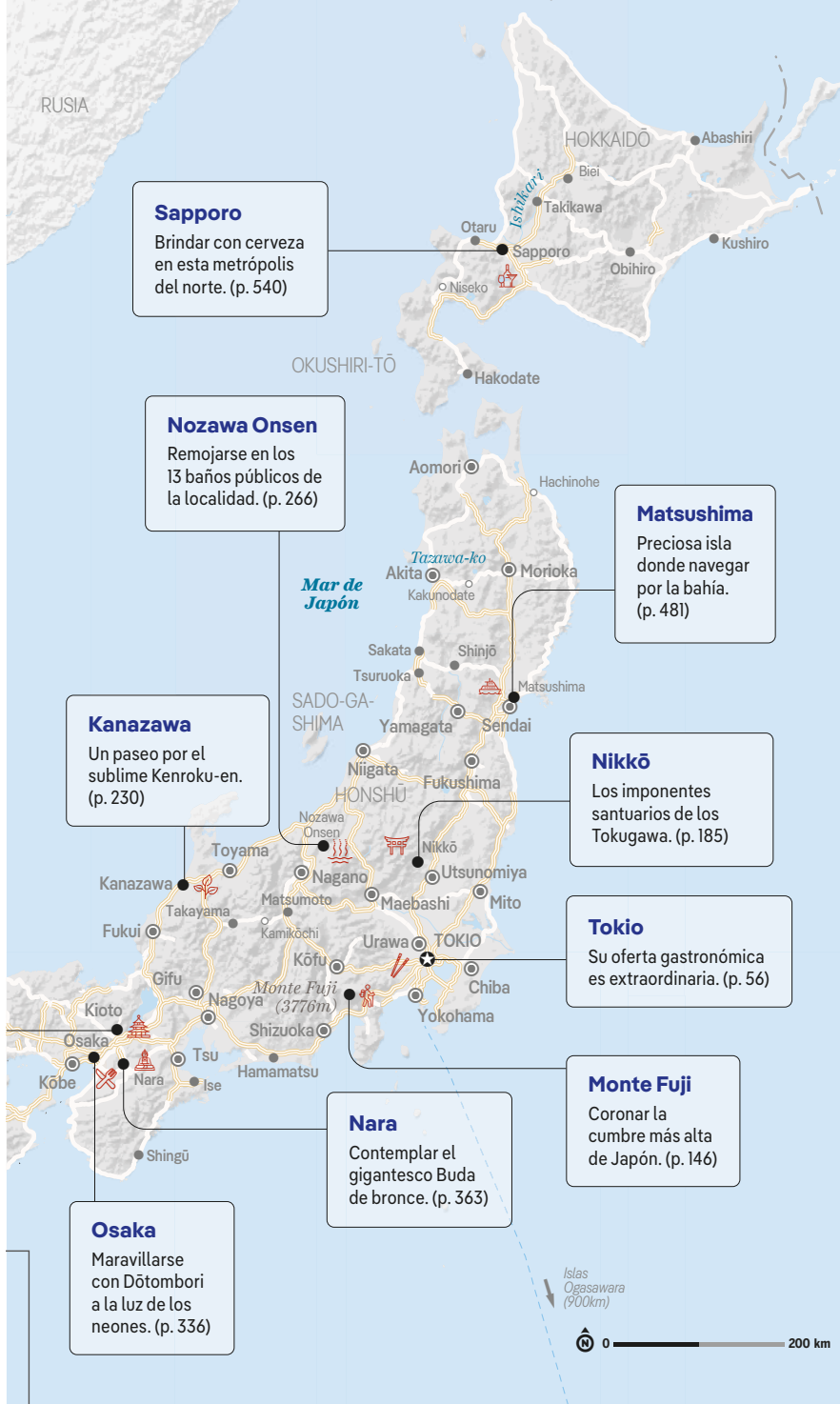
Ir a un *yatai* (puesto de comida) y deleitarse con un *ramen*. (p. 690)

Véase recuadro de las islas Ryūkyū

88 Templos Shikoku

La legendaria ruta de peregrinaje en Shikoku. (p. 620)







BELLEZA NATURAL

Las islas de Japón ofrecen paisajes naturales espectaculares: picos elevados, lagos cristalinos en cráteres, praderas alpinas y costas escarpadas con pinos azotados por el viento. Enclaves preciosos como los islotes de la bahía de Matsushima han sido elogiados en el arte y la poesía. A veces las vistas se realzan gracias a construcciones humanas, como la *torii* (puerta de santuario) de color bermellón que parece flotar en las aguas azules de Miyajima. Hay que preparar la cámara.



Parques nacionales

Japón cuenta con 35 parques nacionales que preservan la diversidad geográfica de las islas, desde los volcanes nevados de Hokkaidō hasta los retorcidos manglares de Okinawa y las islas Ryūkyū.



Jardines cuidados

Los jardines japoneses a menudo son versiones en miniatura de paisajes famosos. También pueden incorporar elementos naturales de más allá de los muros del jardín, una técnica llamada *shakkei* (paisaje prestado).



Acceder a la naturaleza

No siempre hace falta coche. El transporte público puede llevar a miradores, senderos y demás; en algunos casos, se puede recurrir a una telecabinas.

DESDE LA IZDA: OMJAI C/SHUTTERSTOCK, COMARBLION/SHUTTERSTOCK, ILADA O/SHUTTERSTOCK





LAS MEJORES EXPERIENCIAS NATURALES

Empaparse de la belleza de los Alpes Japoneses en **Kamikōchi ❶** (p. 254), un valle prístino en lo alto de las montañas de Nagano.

Montar en el **ferrocarril de la garganta de Kurobe ❷** (p. 246), un tren de época que atraviesa el desfiladero más profundo de Japón cruzando puentes imponentes.

Admirar la majestuosidad del **monte Fuji ❸** (p. 154) desde uno de los cinco lagos que hay cerca de la base del volcán sagrado.

Explorar un paisaje salpicado de altos cedros, algunos de ellos milenarios, en la isla de **Yakushima ❹** (p. 746).

Dirigirse al remoto **Parque Nacional de Shiretoko ❺** (p. 602), una península del noreste de Hokkaidō con bosques vírgenes y fauna abundante.



Dōtombori (p. 338), Osaka.



LUCES URBANAS

Las ciudades japonesas se caracterizan por las luces de neón, pantallas de vídeo gigantes y multitudes incansables. Tokio es la más grande, pero Yokohama, como Osaka, Nagoya, Sapporo o Fukuoka, también tienen ese aire de metrópolis y son más compactas. Un excelente transporte público facilita la exploración de las zonas urbanas.

Vistas nocturnas

Muchas grandes ciudades tienen miradores abiertos hasta tarde para admirar las luces nocturnas. Las vistas de Hakodate desde el Hakodate-yama (p. 573) son famosas.

Estaciones de tren

Las principales estaciones de trenes, como Tokio u Osaka Umeda, se alzan sobre grandes centros comerciales subterráneos, llenos de tiendas, restaurantes y servicios.



MALCOM FAIRMAN/SHUTTERSTOCK

LAS MEJORES EXPERIENCIAS URBANAS

Seguir a las masas en el cruce de Shibuya, la intersección más icónica de Tokio, y después admirar las vistas desde la **Tokyo Skytree 1** (p. 125).

Ver la famosa **Dōtombori 2** (p. 338) de Osaka por la noche, con todo su neón, y degustar la comida callejera de la ciudad, los *tako-yaki* (bolas de pulpo a la parrilla).

Sorber *ramen* y codearse con los lugareños en un *yatai* (puesto de comida), algo muy típico en **Fukuoka 3** (p. 690), la ciudad más moderna de Kyūshū.

Brindar con cerveza en el **Museo de la Cerveza Sapporo 4** (p. 546) antes de dirigirse a Susukino, la zona de vida nocturna más grande de Hokkaidō.

Descubrir el futuro del transporte urbano en el **SCMAGLEV y Parque Ferroviario 5** (p. 207) de Nagoya, un práctico núcleo de transportes.



EVENTOS DE TEMPORADA

Buscar experiencias estacionales es algo típicamente japonés, ya que aquí se celebran las particularidades de cada estación. La primavera es la que recibe más atención, con los *sakura* (cerezos) en flor y las *hanami* (fiestas de contemplación de flores), pero cada estación tiene su encanto. El otoño es la temporada de *kōyō* (follaje otoñal) en tonos dorados, carmesí y escarlata.

DESDE LA IZDA: UMAG ABDULLAH/SHUTTERSTOCK, SHAWNC/SHUTTERSTOCK



Fuegos artificiales veraniegos

En verano, los *hanabi taikai* (festivales de fuegos artificiales) iluminan las noches por todo el país y atraen a muchos espectadores, muchos de ellos vestidos con *yukata* (kimonos ligeros de algodón).



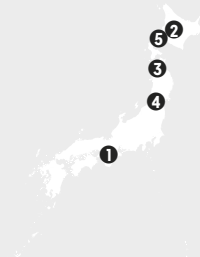
Iluminación invernal

Las guirnaldas de luces y otras decoraciones transforman los monumentos y distritos comerciales en escenas invernales mágicas. Las mejores pueden verse en Tokio (en la foto), Osaka, Kōbe y Sapporo.



Ver la luna llena

Si en primavera hay *hanami*, en otoño hay *tsukimi* (contemplación de la luna). Esta celebración de la luna llena tiene lugar en septiembre u octubre.



LAS MEJORES EXPERIENCIAS ESTACIONALES

Unirse a las multitudes en **Yoshino 1** (p. 374), el lugar de *hanami* más famoso, para ver decenas de miles de árboles que tiñen de rosado toda la ladera.

Pasear por los campos de flores de **Furano 2** (p. 582), donde en verano florecen amapolas, girasoles y lavanda en impresionantes pinceladas de color.

Ver los arrozales transformados en enormes y elaboradas obras de arte en **Inakadate 3** (p. 508) de mediados de julio a agosto.

Ver los *juhyō* (abetos cubiertos de nieve, a los que el viento da formas de bestias) en invierno en la estación de esquí de **Zaō Onsen 4** (p. 484), en Tōhoku.

Viajar al norte para el **Festival de la Nieve de Sapporo 5** (p. 544), en febrero, cuando el parque central de la ciudad se llena de esculturas de hielo y de una atmósfera festiva.



PAÍS ISLEÑO

Japón está formado por cuatro islas principales (Hokkaidō, Honshū, Shikoku y Kyūshū) y unas 14 000 más (400 de ellas están deshabitadas). La mayoría se encuentra en Okinawa y las islas Ryūkyū, un archipiélago que incluye más de 1000 km. Las islas más pequeñas y remotas permiten descubrir un Japón más tranquilo, donde se puede ir en bicicleta a playas poco concurridas, comer pescado local e incluso ver las estrellas.



Cultura de Ryūkyū

Okinawa y las islas Ryūkyū (p. 754), antiguamente el Reino de Ryūkyū, tienen una cultura diferenciada del resto del país, al igual que cada una de las islas en sí.



Islas de exilio

Históricamente, los regentes de Japón desterraban a los políticos indeseables a islas remotas como Sado (p. 524) o las islas Oki (p. 440; en la foto), que hoy permanecen relativamente poco desarrolladas.

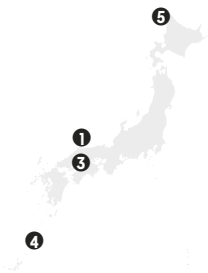


Tomar el ferri

Muchas islas están conectadas por puentes, pero otras requieren un trayecto marítimo. Hay ferris lentos para coches y luego hay hidroplanos, más rápidos (pero también más caros).

DESDE LA IZDA.: KPG-PAYLESS/SHUTTERSTOCK, CHOCOMAMA/SHUTTERSTOCK, FLORIAN AUGUSTIN/SHUTTERSTOCK





2

LAS MEJORES EXPERIENCIAS ISLEÑAS

Alquilar una bici eléctrica para explorar **Nakano-shima** ❶ (p. 442), donde se exilió el emperador poeta Go-Toba en 1221. La costa de Akiya de la isla es espectacular.

Hacer un recorrido en kayak por los ríos que fluyen por las junglas subtropicales de **Iriomote-jima** ❷ (p. 798).

Recorrer en bici la ruta **Shimanami Kaidō** ❸ (p. 430), cruzando los puentes que conectan Onomichi (en Honshū) con Imabari (en Shikoku), pasando por seis islas del mar de Seto.

Dirigirse a **Amami-Ōshima** ❹ (p. 760) para disfrutar de arena blanca, aguas de color turquesa y excursiones guiadas por bosques primarios.

Coronar el **Rishiri-zan** ❺ (p. 595), en Rishiri-tō, o recorrer los senderos salpicados de flores de Rebun-tō, un par de islas en el lejano norte de Japón.



Tokyu Plaza (p. 95), Tokio.

DISEÑO PUNTERO

Muchos arquitectos han encontrado en Japón un terreno fértil para dejar volar la imaginación. Sus diseños, que juegan con motivos arquitectónicos tradicionales o buscan algo nuevo, pueden verse en ciudades y entornos rurales. Algunas de sus estructuras albergan museos de arte, donde se pueden descubrir las tradiciones artísticas de Japón o tomarle el pulso al mundo contemporáneo.

Islas de arte

Naoshima (p. 635) es el ejemplo más famoso de las islas del mar de Seto que se han transformado en centros de arte y arquitectura de primer orden.

La moderna Kanazawa

Kanazawa (p. 230), con su jardín tradicional, alberga el Museo de Arte Contemporáneo del Siglo XXI y el Museo D.T. Suzuki, ambos diseñados por arquitectos japoneses.

JULIEN CHU/SHUTTER



LAS MEJORES EXPERIENCIAS DE ARTE Y ARQUITECTURA

Explorar el sur de Sapporo para ver la **Colina de Buda** ① (p. 553), diseñada por Tadao Ando y rodeada de campos de lavanda.

Pasear por **Omotesandō-dōri** ② (p. 91), un bulevar de Tokio lleno de *boutiques* que constituye un verdadero escaparate del diseño japonés contemporáneo.

Visitar el **Meiji Mura** ③ (p. 214), una fascinante colección de arquitectura del período Meiji. Además, hay una fantástica fachada de Frank Lloyd Wright.

Ver obras en madera del reconocido arquitecto Kengo Kuma en **Yusuhara** ④ (p. 669), la ciudad sobre las nubes, en las profundidades de Shikoku.

En **Kioto** ⑤, buscar cafeterías y restaurantes en viejas *machiya* (p. 310), las casas adosadas de madera tradicionales de la antigua capital.



UNA CATA DE JAPÓN

Japón es uno de los grandes destinos culinarios del mundo. El viajero puede darse un homenaje con *kaiseki* (cocina tradicional), pero también disfrutar de una comida superlativa con cualquier presupuesto; incluso un humilde bol de fideos puede ser un manjar sublime. Más allá de la comida, se recomienda descubrir el *o-cha* (té verde) y el *nihonshū*, el conocido sake.

DESDE LA IZDA: HAIME PHOTO/SHUTTERSTOCK, CAROLINE PARENT/SHUTTERSTOCK



Mercados gastronómicos

Los grandes almacenes japoneses tienen fantásticos mercados gastronómicos en el sótano donde se pueden comprar productos *gourmet*, recuerdos y tentempiés, además de comer.



Sake local

Prácticamente en todas partes se puede catar *ji-zake* (sake local). Basta con pedirlo en una *izakaya*. **Niigata** (p. 519) es especialmente ideal para catar *nihonshū*.



Capital culinaria

Tokio (p. 56) tiene más restaurantes con estrella Michelin que cualquier otra ciudad del mundo, y hay muchísima cocina por descubrir.

LAS MEJORES EXPERIENCIAS CULINARIAS

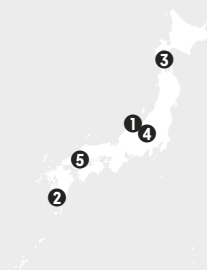
Hacer un peregrinaje a **Togakushi** ❶ (p. 261), hogar del *soba* (fideos de trigo sarraceno) en las montañas de Nagano, para disfrutar de fideos únicos.

Ir al sur a **Kagoshima** ❷ (p. 737) para comer *tonkatsu* (chuleta de cerdo empanada) a partir del *kurobuta* (cerdo negro), una especialidad local.

Empezar el día desayunando *kaisen-don* (bol de arroz con pescado) recién hecho en el mercado de pescado de la mañana de **Hakodate** ❸ (p. 575).

Probar el *hōba-miso*, un plato regional de *wagyū* (ternera japonesa) y *miso* preparado sobre una hoja de magnolia, en **Takayama** ❹ (p. 222).

Engancharse al *okonomiyaki* (tortita salada) en **Hiroshima** ❺ (p. 421), donde lo confeccionan con manos expertas en una plancha caliente delante del comensal.





SAGRADO Y ESPIRITUAL

Primero llegó el sintoísmo, luego el budismo. Durante buena parte de la historia de Japón estas dos religiones estuvieron entrelazadas, y cada barrio tenía un santuario y un templo, a veces en el mismo lugar. Algunos, como el venerable templo budista Sensō-ji de Tokio, son hervideros de actividad; otros, como el Ise-jingū (el santuario sintoísta más importante de Japón, dedicado a la diosa del Sol), son remansos de tranquilidad.

DESDE LA IZDA.: YAMABUSHI, MASAYOSHI HIROSE/SHUTTERSTOCK, COMARUON/SHUTTERSTOCK



Montañas sagradas

Durante más de 1000 años, los *yamabushi* (eremitas budistas) se han bañado bajo cascadas heladas en las cumbres de los Dewa Sanzan (p. 512) como parte de su búsqueda de la iluminación.



Peregrinación a Shikoku

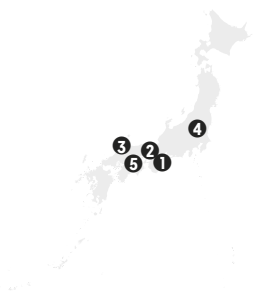
Para los japoneses, Shikoku es conocido por la peregrinación a los 88 Templos (p. 620), una ruta de 1400 km alrededor de la isla con siglos de historia.



Cultura ainu

Se puede aprender sobre las creencias espirituales de los ainus en el Upopoy (Parque y Museo Nacional Ainu) (p. 570), dedicado a la cultura de este pueblo indígena de Hokkaidō.





LAS MEJORES EXPERIENCIAS EN TEMPLOS Y SANTUARIOS

Maravillarse en el **Tōdai-ji** ❶ (p. 365), un complejo de templos budistas de Nara, donde está una de las estatuas de bronce más grandes del mundo.

Conectar con la naturaleza y la espiritualidad en el monasterio de montaña **Kōya-san** ❷ (p. 375), un centro vivo de budismo en Japón.

Dar cuatro palmadas para invocar a los espíritus en el **Izumo-taisha** ❸ (p. 451), donde el panteón de dioses sintoístas se reúne para una convención anual.

Admirar la ornamentación artística de los santuarios y templos del s. XVII de **Nikkō** ❹ (p. 185), que se alzan entre cedros altísimos.

Subir los 1368 escalones hasta el **Kotohira-gū** ❺ (p. 632), un santuario sintoísta dedicado a la deidad de los marineros, ubicado en el bosque de Shikoku.



CINTURÓN DE FUEGO

Japón forma parte del Cinturón de Fuego del Pacífico y es una de las regiones con más actividad sísmica del mundo: concentra el 10 % de los volcanes activos del mundo. Muchas de estas montañas están dentro de parques nacionales que se pueden visitar: Hokkaidō, Tōhoku, el centro de Honshū y Kyūshū son zonas especialmente activas. Bajo la superficie, el calor geotérmico alimenta las aguas termales que forman los *onsen*. Darse un baño termal es casi imprescindible al visitar Japón. Más información sobre los *onsen* en p. 44.



‘Infiernos’ termales

Algunos *onsen* tienen unos paisajes extraordinarios llamados *jigoku* (infiernos), con fumarolas, vapor sulfuroso, barro burbujeante o agua hirviendo de colores estridentes.



‘Onsen tamago’

Los *onsen tamago* (huevos duros cocidos en aguas termales) son una especialidad de muchos destinos termales. Son un tentempié barato perfecto; basta con abrirlo y comer.



La seguridad, primero

La Agencia Meteorológica de Japón (jma.go.jp) hace un seguimiento de los volcanes y emite alertas. Las erupciones son inusuales: los gases nocivos son la razón más probable de las restricciones de acceso.

DESDE LA IZDA.: B-HIDE THE SCENE/SHUTTERSTOCK, PHIL TONG/102/SHUTTERSTOCK, ONGTHAMONG/SHUTTERSTOCK





LAS MEJORES EXPERIENCIAS EN 'ONSEN'

Ponerse los *geta* (sandalias de madera) y el *yukata* (kimono ligero de algodón) y recorrer los 13 *soto-yu* (baños públicos) del **Nozawa Onsen 1** (p. 266).

Quedar enterrado hasta el cuello en arena caliente en **Ibusuki 2** (p. 744).

Introducirse en el Baño de los Espíritus en el **Dōgo Onsen 3** (p. 618), cuyas aguas tienen poderes restauradores.

Recorrer el largo y sinuoso camino hasta el **Nyūtō Onsen 4** (p. 500), una de las experiencias termales más rústicas del país.

Explora el singular paisaje humeante conocido como “valle del Infierno” en **Noboribetsu Onsen 5** (p. 569) antes de sumergirse en aguas sulfurosas en unos baños del pueblo.



FENÓMENO POP

LAS MEJORES EXPERIENCIAS DE CULTURA POP

Pasarse por el epicentro de subcultura *otaku* ("freak") de Tokio, **Akihabara 1** (p. 110), donde hay tiendas de electrónica, salas recreativas retro, tiendas de manga (cómic japonés) y mucho más.

Aprenderlo todo sobre el *ramen* instantáneo y diseñar un sabor a medida en el **Cup Noodles Museum 2** (p. 159) de Yokohama.

Sumergirse en los mundos mágicos del maestro de la animación Hayao Miyazaki en el **Ghibli Park 3** (p. 214), en las afueras de Nagoya.

Ver cómo los pergaminos ilustrados del s. XII evolucionaron hacia Atom Boy, Sailor Moon y Dragonball Z en el **Museo Internacional del Manga de Kioto 4** (p. 287).

Esquivar plantas piraña y setas mágicas en el SuperNintendo World, parte de los **Universal Studios Japan 5** (p. 349), en Osaka.

Godzilla, Super Mario Bros, Hello Kitty, Pokémon..., la cultura popular japonesa ha cautivado al mundo durante varias generaciones. Aquí el viajero lo podrá experimentar, ya sea en parques temáticos y en cafeterías, o simplemente caminando por la calle. Y si no se es fan, eso puede cambiar tras una visita a Japón. La cultura de lo *kawaii* (tierno, adorable) es contagiosa.



Studio Ghibli

El Studio Ghibli es la productora de animación más aclamada por la crítica y con más éxito comercial de Japón. Los lugares de temática Ghibli son muy populares; hay que reservar con mucha antelación.



Mascotas monisimas

Por todo el país hay *yuru-kyara*, unas mascotas adorables pero algo extrañas que promueven regiones locales. Algunas tienen estatus de celebridades, como el Kumamon (en la foto), que representa a Kumamoto.

DESDE LA ZDA: PLOS/SHUTTERSTOCK, PETRA KOI/SHUTTERSTOCK



Moda urbana

Paseando por Harajuku y Shibuya (en Tokio) o por Dotombori, Amerika-Mura y Den Den Town (en Osaka), se podrá ver lo último en moda urbana japonesa.



LAS MEJORES EXPERIENCIAS ALTERNATIVAS

Explorar **Hagi ①** (p. 457), una ciudad encantadora en la punta oeste de Honshū, con calles conservadas como estaban hace 200 años.

Caminar durante días en el **Parque Nacional de Daisetsuzan ②** (p. 587), una meseta alpina del centro de Hokkaidō, con picos volcánicos y *onsen* humeantes.

Visitar el **mercado callejero ③** (p. 665) más grande de Japón, con puestos de comida que venden delicias locales, en Kōchi, en el sur de Shikoku.

Hacer un crucero turístico por los fosos del **Matsue-jō ④** (p. 445), uno de los mejores castillos de la época feudal de Japón, en Matsue, conocida como la “ciudad de agua”.

Conocer el Japón rural y sus costumbres tradicionales en **Tōno ⑤** (p. 490), una comunidad agrícola idílica en las montañas del norte de Honshū.

Hagi (p. 457).

FUERA DE RUTA

Hay ciertos monumentos que todo el mundo quiere ver, como el famoso Pabellón Dorado de Kioto. Desafortunadamente, esto implica multitudes, que pueden afectar a la experiencia. Si el viajero prefiere tener momentos más serenos, puede explorar las regiones menos visitadas de Japón. Shikoku, Kyūshū, Tōhoku y la costa de San-in (oeste de Honshū) son algunos ejemplos de ello.

Kioto en invierno

En enero o febrero (después de Año Nuevo y antes de la temporada de *sakura*) visitar Kioto con más tranquilidad y menos gente... tal vez incluso cubierta de nieve.

Viaje lento

A todo el mundo le encanta el veloz *shinkansen*, pero los trenes locales ofrecen la oportunidad de disfrutar del paisaje. Además, son ideales para presupuestos más bajos.

REGIONES Y CIUDADES

Lugares para todos los gustos.

Sapporo y Hokkaidō

UN JAPÓN SIN MULTITUDES

La isla más septentrional de Japón ofrece paisajes espectaculares, muchos de ellos en parques nacionales. Es un lugar excelente para hacer excursiones y rutas en bici, o para esquiar en invierno. Otros atractivos incluyen la cultura indígena ainu, la vida urbana de Sapporo y un pescado y marisco espléndidos.

Norte de Honshū

DONDE NO LLEGAN TANTOS TURISTAS

Aquí el viajero encontrará muchos de los elementos que hacen memorable una visita a Japón, pero sin tanta gente. Podrá tener su dosis de urbanidad en Sendai, aprender sobre historia de los samuráis en Aizu-Wakamatsu y Kakunodate, bañarse en el famoso Nyūto Onsen y apreciar la belleza natural de la bahía de Matsushima.



Centro de Honshū y Alpes Japoneses

HISTORIA, BAÑOS TERMALES Y AVENTURAS AL AIRE LIBRE

Esta región es ideal para hacer escapadas rurales. Sus magníficas montañas son perfectas para excursiones en verano y para el esquí en invierno, todo ello seguido de un baño en un *onsen* rústico. También se pueden explorar pueblos tradicionales y gozar de la cultura en las ciudades, que incluyen Nagoya y Kanazawa.

Centro de Honshū y Alpes Japoneses p. 198

Monte Fuji y alrededores de Tokio p. 141

Tokio p. 56

Monte Fuji y alrededores de Tokio

ESCAPADAS NATURALES Y ATRACTIVOS CULTURALES

Este icónico volcán no solo es para hacer ascensos: visitar la región de los Cinco Lagos permite gozar de vistas del monte Fuji, de paseos preciosos y de acampada junto a lagos. También se pueden explorar *onsen*, playas, santuarios y templos (entre ellos una gigantesca estatua de Buda).

Tokio

CAMPO DE OPERACIONES PARA EL EXPLORADOR MODERNO

La moderna capital presenta unos edificios impresionantes, tiendas de moda y vistosos bares y restaurantes. Pero también hay mucho del Japón tradicional, desde venerables templos y santuarios a elegantes jardines y teatros, así como museos de cualquier cosa, desde xilografías a robots.

Hiroshima y oeste de Honshū

HISTORIA DE DOS LITORALES

Vale la pena reflexionar sobre la guerra y sus consecuencias en Hiroshima, admirar la *torii* 'flotante' de Miyajima y pasear por el célebre jardín Kōraku-en de Okayama. O bien ir hasta la poco visitada costa de San'in para descubrir atractivos discretos como el Izumo Taisha, un antiguo santuario sintoísta, y Matsue, una población con castillo de la era feudal.

1200 AÑOS DE TRADICIÓN JAPONESA

A pesar de su naturaleza contemporánea, la antigua capital sigue ofreciendo una colección destacable de jardines, templos y santuarios centenarios. Junto a estos monumentos de tiempos pasados, el viajero encontrará un patrimonio cultural muy bien conservado en forma de celebraciones, comida, artes escénicas y artesanía tradicional. Es una ciudad que no hay que perderse.

Kioto

Shikoku

CULTURA ANTIGUA Y ARTE MODERNO

La cuarta isla en tamaño es ideal para sumergirse en el Japón rural en todo su esplendor paisajístico. El viajero encontrará vistas magníficas y momentos de serenidad a lo largo de la peregrinación por los 88 Templos, una tradición arraigada en la historia. En Naoshima se puede disfrutar de arte y arquitectura de primera categoría en un entorno pausado.

**Hiroshima y
oeste de Honshū**
p. 411

Kioto
p. 277

Kansai
p. 330

Shikoku
p. 614

Kyūshū
p. 685



Kyūshū

MENOS VISITADA, PERO MUCHO QUE VER

La gran isla más meridional es un destino impresionante. Ofrece experiencias magníficas en *onsen*, paisajes volcánicos humeantes, historia de samurais y ciudades animadas como Fukuoka o Nagasaki. Se toma un ferri a Yakushima para hacer excursiones entre cascadas y cedros centenarios.

Kansai

CULTURA, HISTORIA Y DIVERSIÓN

Kansai es el Japón más espiritual y el más cosmopolita a la vez. Por una parte están el santuario sintoísta Ise-jingū, los templos de Nara y las rutas de peregrinación del Kumano Kodō y el Kōya-san. Y por otra, los placeres urbanos de grandes ciudades como Osaka y Kobe, así como los *onsen* de primera de Kinosaki.

Okinawa e islas Ryūkyū

p. 754

PLAYAS DE ENSUEÑO Y CULTURA VIVA DE RYŪKYŪAN

Okinawa e islas Ryūkyū

Esta región semitropical incluye la isla 'principal', Okinawa-hontō, y docenas de islas más pequeñas (accesibles en avión o en ferri), que describen un arco entre Kyūshū y Taiwán. En su día componían el Reino de Ryūkyū, y ofrecen una experiencia cultural diferente, además de los encantos del sol, la arena y los paisajes naturales, tanto por encima como por debajo del agua.

ITINERARIOS

La ruta clásica

Duración: 10 días **Distancia:** 900 km

Popular para una primera visita, este itinerario incluye muchos puntos de interés principales, se puede hacer todo el año y aprovecha el buen precio y la facilidad que ofrece el Japan Rail Pass. Si se tiene más tiempo, vale la pena comprar un pase para más días y combinar este itinerario con otros.



1 TOKIO ⌚ 3 DÍAS

Se empieza pasando unos días en la capital para superar el *jet lag*, situarse y conocer la metrópolis. No hay otra ciudad como **Tokio** (p. 56), con sus rascacielos, su bullicio y todas esas luces. Nada impresiona más al visitante que la gran capital nipona.



2 KIOTO ⌚ 3 DÍAS

Hay que activar el pase de ferrocarril de siete días la mañana del cuarto día, para tomar el súper rápido *shinkansen* (tren bala; en la foto) a la antigua capital, **Kioto** (p. 277), y explorar en lugar de gran riqueza cultural.

 **Desvío:** se recomienda una visita corta de medio día o de tarde-noche a **Osaka** (p. 336), famosa por su oferta gastronómica.



3 NARA ⌚ 1 DÍA

Nara (p. 363), una ciudad todavía más antigua que Kioto, es uno de los destinos más atractivos de Japón. Aquí se encuentran el Daibutsu (Gran Buda) y el bonito Parque Nara, con sus ciervos en semilibertad (en la foto). Está a tiro de piedra de Kioto, y se puede visitar en una excursión de un día o pasar una noche aquí.



4 HIMEJI ⌚ 1 DÍA

Se regresa a Kioto (o a Osaka) y se toma el *shinkansen*, que lleva al oeste hasta **Himeji** (p. 360) y el Himeji-jō (en la foto), uno de los castillos feudales mejor conservados de Japón. Ha sido renovado recientemente, y se tarda medio día para explorarlo. A medio camino hacia Himeji, se recomienda parar en **Kōbe** (p. 355) para comer.



5 HIROSHIMA ⌚ 1 DÍA

El tren bala lleva en un abrir y cerrar de ojos a **Hiroshima** (p. 416). El Museo Conmemorativo de la Paz de Hiroshima (en la foto) y el parque que lo rodea conmemoran el primer ataque con bomba atómica de la historia el 6 de agosto de 1945. Actualmente, Hiroshima es una ciudad próspera y dinámica. Con más tiempo, se puede hacer una visita de medio día a **Okayama** (p. 437) y su famoso jardín.



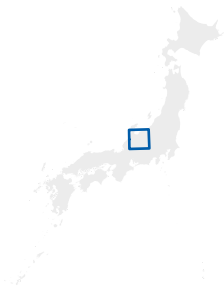
6 MIYAJIMA ⌚ 1 DÍA

Miyajima (p. 423) es un destino excelente de un día o dos desde Hiroshima. Es especialmente conocido por su fotogénico santuario (en la foto), que en marea alta parece flotar. El JR Pass cubre el corto ferri. Para sacarle el máximo partido al pase de ferrocarril, se puede volver a Tokio el 10º día (día 7 del pase de ferrocarril).



SEAN PAVONE/SHUTTERSTOCK

Takayama (p. 222).



ITINERARIOS

Nagano y los Alpes

Duración: 8 días **Distancia:** 750 km

La visita a Tokio y a Kioto se puede completar con un recorrido por las montañas y Kanazawa, una de las ciudades con más historia de Japón. Este itinerario puede hacerse en cualquiera de los dos sentidos y, aunque con vehículo propio se disfrutará más, también se puede cubrir la ruta en transporte público.



1 NAGANO 2 DÍAS

De Tokio a **Nagano** (p. 257), se puede llegar en *shinkansen* o en coche de alquiler. La capital de la prefectura de Nagano, rodeada de montañas, orbita en torno a su magnífico templo Zenkō-ji (en la foto), Tesoro Nacional fundado en el s. VII. La ciudad acogió las Olimpiadas de Invierno de 1998, y está a un salto de los “monos de la nieve”. Hay mucho que explorar.



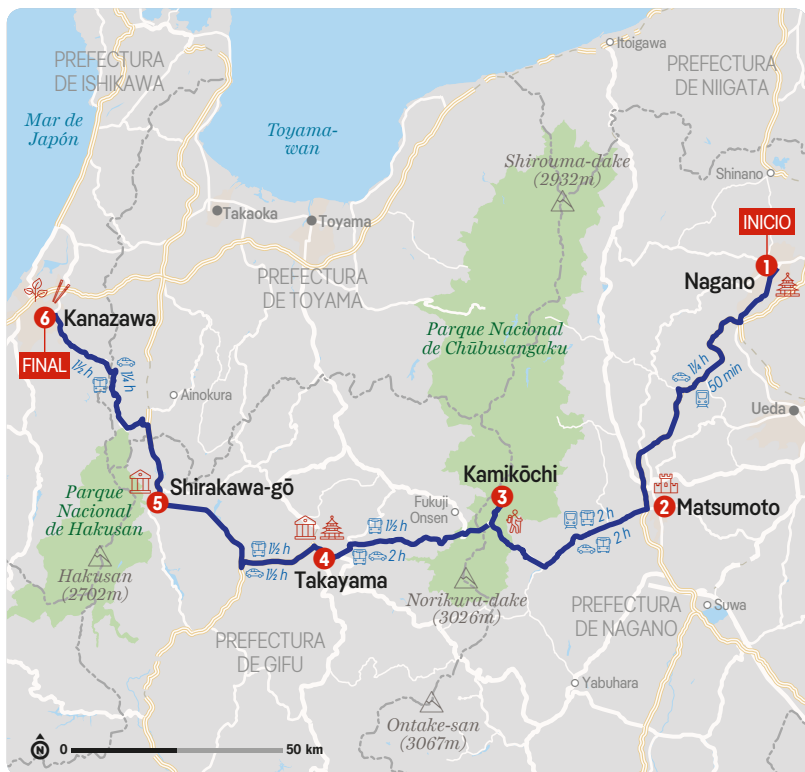
2 MATSUMOTO 1 DÍA

Muy cerca queda **Matsumoto** (p. 248), en un fértil valle al este de los Alpes Japoneses del norte. El Matsumoto-jō (en la foto) es el castillo de madera más antiguo de Japón, un Tesoro Nacional que no hay que perderse. La ciudad es cosmopolita y atractiva, y se nota que aquí disfrutan de la vida. Si se va en coche, quizá se quiera pasar por la estación de esquí de **Hakuba** (p. 263).



3 KAMIKŌCHI 1 DÍA

A los amantes de la naturaleza se les iluminan los ojos cuando oyen hablar de **Kamikōchi** (p. 254). Este valle remoto a los pies de los Alpes Japoneses es un paraíso para el senderista, y quizá se le quiera dedicar más días. La carretera solo está abierta de abril a principios de noviembre; hay que tomar un autobús, pues no se permite el paso a vehículos privados.



4

TAKAYAMA ⌚ 1 DÍA

Siguiendo por las montañas se llega a **Takayama** (p. 222), una antigua ciudad con un ambiente único, edificios de madera bien conservados y angostas calles con galerías, destilerías de sake y tiendas de artesanía. También es conocida por su barrio de los templos y por su mercado. Habrá que reservar con antelación, pues ya no es un destino tan desconocido.



5

SHIRAKAWA-GŌ ⌚ 1 DÍA

Los remotos pueblos de montaña de **Shirakawa-gō** (p. 228) y Gokayama tienen fama por sus granjas con angulosos tejados de paja. Estos pueblos declarados Patrimonio Mundial son muy fotogénicos en cualquier estación del año (es fácil que el viajero los haya visto en foto). Se puede parar a pasar el día o bien pasar la noche en una granja modernizada.



6

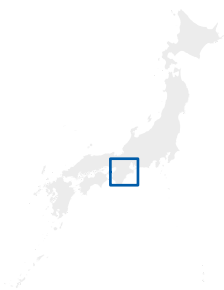
KANAZAWA ⌚ 2 DÍAS

En su día, **Kanazawa** (p. 230) rivalizaba con Kioto en cuanto a creaciones artísticas. Está cerca del mar de Japón, y es conocida por su pescado y marisco, por su tradición artesana y por su gran parque, el Kenrokū-en (en la foto). Es un lugar ideal para comprar artesanía. Tras la visita se puede tomar el tren o el coche a Kioto.



COMARDIUM/SHUTTERSTOCK

Puerta del Ise-jingū (p. 385).



ITINERARIOS

Kansai y Nagoya

Duración: 8 días **Distancia:** 500 km

Se complementan unos días en Kioto con una exploración más profunda de las tradiciones culturales japonesas en la península de Kii, para después visitar el Ghibli Park de Nagoya. Esta ruta funciona bien con trenes y autobuses y se puede hacer todo el año, aunque puede haber nieve en cotas altas.



1 OSAKA 1 DÍA

Osaka (p. 336) es el punto de partida para visitar la península de Kii, pero es mucho más que un simple núcleo de transportes. La tercera ciudad más grande de Japón destaca por su comida callejera, sus noches iluminadas por neones y por la fuerte personalidad local. Además, hay muchos puntos de interés (museos de arte, un castillo) y atractivos como los Universal Studios Japan, por si queda tiempo.



2 KŌYA-SAN 1 DÍA

El **Kōya-san** (p. 375) es un complejo monástico en las montañas, que ofrece largos paseos y estupas cubiertas de musgo (en la foto). Es uno de los mejores lugares para dormir en un *shukubō* (alojamiento en templo), probar *shōjin-ryōri* (cocina vegetariana budista) y asistir al servicio de la mañana. Aunque más complicado, también se puede llegar hasta aquí desde el aeropuerto internacional de Kansai.



3 HONGŪ 2 DÍAS

Vale la pena adentrarse en **Hongū** (p. 381), el pueblo central del Kumano Kodō, la histórica red de rutas de peregrinación. Desde aquí, se puede, hacer plácidos paseos o caminatas más largas, para acabar con un baño en un *onsen* rústico.

 **Desvío:** en invierno (o para hacer más excursiones), regresar a Osaka y tomar el tren a **Tanabe** (p. 379), acceso a Kumano; desde Tanabe, se toma un autobús a Hongū.



4 SHINGŪ ½ DÍA

El Kumano Kodō conecta numerosos lugares sagrados de Kii. Ya lo recorrían emperadores y ascetas en el s. ix. Hay un santuario sintoísta principal en **Shingū** (p. 382), pero el mayor atractivo es el viaje hasta aquí: de marzo a noviembre, se puede viajar como un peregrino de antaño en un sampán tradicional durante un tramo del Kumano-gawa. En invierno, se recomienda el autobús.

5 NACHI ½ DÍA

En **Nachi** (p. 383) está la cascada más alta del país, la Nachi-no-taki, que atrae a muchos visitantes de un día.

Hay unas vistas famosas de las cascadas con la pagoda bermellón Seiganto-ji al fondo.

6 ISE 1 DÍA

Se sale de Nachi hacia **Ise** (p. 385), en la costa de la prefectura de Mie. Aquí el atractivo principal es el Ise-jingū, santuario dedicado a la diosa del Sol sintoísta Amaterasu. Es el lugar más sagrado de Japón, y cada año lo visitan millones de personas. Hay que reservar con mucha antelación si hay alguna celebración.

Desvío: con más tiempo, se pasa una tarde en **Toba** (p. 387), donde se puede conocer a las ama (buceadoras tradicionales) y catar el marisco fresco.



7 NAGOYA 2 DÍAS

Nagoya (p. 204; en la foto) es la cuarta ciudad más poblada de Japón, y a menudo se la pasa por alto. Tiene un castillo muy popular (una reconstrucción) y buena gastronomía, pero muchos la utilizan como base para visitar el Ghibli Park. Desde aquí se puede tomar el *shinkansen* de vuelta a Kioto o a Osaka, o bien seguir al este hasta Tokio.



JINFUJIWARA/SHUTTERSTOCK

Valle de Iya (p. 658).



ITINERARIOS

Shikoku sobre ruedas

Duración: 10 días **Distancia:** 350 km

La cuarta isla en tamaño del país, Shikoku, sigue siendo una desconocida para muchos visitantes. Pero está acostumbrada a recibir peregrinos, los de los 88 Templos de Shikoku (p. 620), desde hace 1200 años. Es un lugar tranquilo que se disfrutará más en coche, y puede que sea el gran descubrimiento del viaje.



1 NAOSHIMA ⌚ 1 DÍA

La “isla del arte”, **Naoshima** (p. 635), en el mar de Seto entre Shikoku y el oeste de Honshū, es para muchos el lugar de paso entre Okayama y la isla de Shikoku. Contiene algunas de las mejores muestras de arte y arquitectura del país, museos y esculturas al aire libre: la *Calabaza amarilla* de Yayoi Kusama se ha convertido en símbolo de la isla.



2 TAKAMATSU ⌚ 2 DÍAS

De Naoshima sale un ferri a **Takamatsu** (p. 624). La prefectura de Kagawa recibe el apodo de *udon-ken* (prefectura de los *udon*), y se encontrará un puesto de estos fideos típicos, en su versión autóctona, los *sanuki-udon* (en la foto), casi en cada esquina. Se puede pasear por los jardines del Ritsurin-kōen, ver los escaparates de las galerías comerciales cubiertas y recorrer las zonas de ocio nocturno.



3 KONPIRA-SAN ⌚ 2 DÍAS

Con un coche se puede ir al suroeste y visitar el **Konpira-san** (p. 632), el santuario sintoísta más conocido de Shikoku, dar un paseo por el pueblo en la base de la montaña y subir las escaleras. Muy cerca está el Zentsū-ji (p. 630; en la foto), el templo 75 de los 88 Templos Sagrados. Con tiempo, se puede tomar el teleférico al Unpen-ji (templo 66; p. 630), con sus 500 estatuas de los *rakan*.



4 VALLE DE IYA ⌚ 1 DÍA

Rebasando o rodeando las montañas se llega al **valle de Iya** (p. 658), con profundas gargantas y espesos bosques donde se refugiaban los samuráis hace siglos. Las angostas carreteras, que pasan por estrechos valles, limitan el acceso, especialmente hacia la parte superior del valle, donde se encuentran los dos *kazura-bashi* (puentes de lianas; en la foto) gemelos de Oku-Iya.



5 KŌCHI ⌚ 2 DÍAS

La capital de la prefectura de la costa del Pacífico es **Kōchi** (p. 663), una ciudad compacta donde se vive bien. Sus habitantes son independientes y orgullosos, y han estado apartados del resto de Japón durante siglos. Se puede visitar el precioso castillo Kōchi-jō (en la foto), recorrer las galerías comerciales y disfrutar de las delicias que se venden en el mercado de Hirome.



6 MATSUYAMA ⌚ 2 DÍAS

La mayor ciudad de Shikoku, **Matsuyama** (p. 673) es elegante, refinada y algo bulliciosa. Su magnífico castillo, uno de los 12 'originales' del país, se alza sobre la urbe, mientras que el centro y las galerías comerciales quedan al sur. Al este están los legendarios baños termales del Dōgo Onsen (en la foto). Desde aquí se puede volar o tomar el ferri a Hiroshima o a Kyūshū.

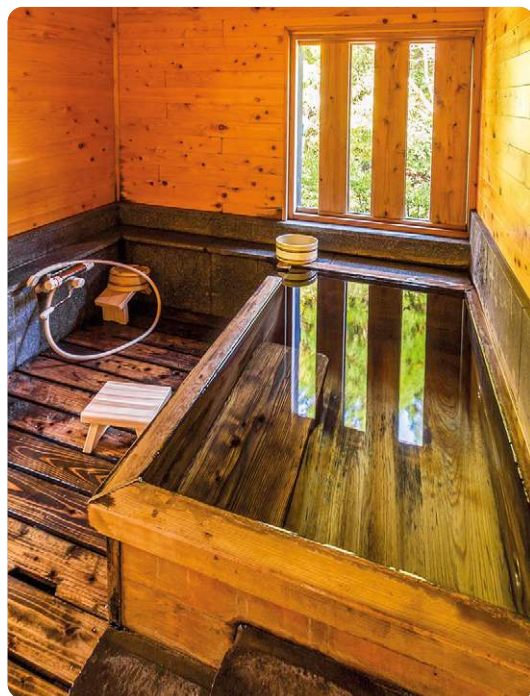
ITINERARIOS

Kyūshū y Yakushima

Duración: 10 días **Distancia:** 700 km

Pocos visitantes llegan a Kyūshū, pero es una pena: tiene animadas ciudades, mucha historia, excelentes *onsen* y humeantes volcanes. Es una opción ideal si ya se ha estado en Japón, o si se quiere ver algo completamente diferente. Existe un JR Pass para Kyūshū, pero lo mejor es moverse en coche.

Kurokawa Onsen (p. 729).



1 FUKUOKA 2 DÍAS

Fukuoka (p. 690) es la puerta de entrada a Kyūshū y su ciudad más grande (1 400 000 hab.). Desde las principales ciudades de Honshū es fácil llegar en avión, o en *shinkansen* hasta Hakata, la estación del tren bala. La moderna y animada "gran ciudad de las luces" de Kyūshū es famosa por su *ramen* Hakata, que hay que probar en algún *yatai* (puesto de comida).



2 NAGASAKI 2 DÍAS

La historia pesa mucho en **Nagasaki** (p. 707), la segunda ciudad japonesa destruida por una bomba atómica. Pero también fue el único puerto abierto durante los dos siglos de aislamiento del país, entre los ss. XVII y XIX, por lo que tiene un pasado mercantil y cosmopolita aún presente en sus fiestas, su gastronomía y su arquitectura.

3 KUROKAWA ONSEN 1 DÍA

Adentrándose en Kyūshū se llega a **Kurokawa Onsen** (p. 729), en un lado de un escarpado desfiladero. Es uno de los pueblos-*onsen* más bonitos de Japón, sometido a un estricto control del desarrollo. Es perfecto para descubrir cómo es alojarse en un *onsen-ryokan*. Si se va en coche, se recomienda llegar antes de que anochezca: es fácil saltarse un desvío en estas carreteras de montaña.

DESDE LA IZDA: SEAN PAVONE/SHUTTERSTOCK, PVINCE73/SHUTTERSTOCK, IMPREZASTI/SHUTTERSTOCK



4 KUMAMOTO 1 DÍA

La ciudad principal del centro de Kyūshū, **Kumamoto** (p. 720), es conocida por su castillo, el Kumamoto-jō, de principios del s. xvii, que todavía se está recuperando del terremoto del 2016, pero del que se puede apreciar una buena parte. De camino hasta allí, se rodea el **Parque Nacional de Aso-Kujū** (p. 726), cuyo principal atractivo es el cráter humeante del monte Aso, a menudo cerrado debido a los gases tóxicos.

5 KAGOSHIMA 2 DÍAS

Al sur queda **Kagoshima** (p. 737), con el imponente volcán Sakurajima detrás, humeando al otro lado de la bahía. La ciudad tiene mucha personalidad, y buen clima, y ha sido votada como la más acogedora del país. Es conocida por su *tonkatsu* (chuleta de cerdo rebozada) y su licor *shōchū*.

Desvío: los baños de arena caliente de **Ibusuki** (p. 744) se puede visitar como salida de medio día.



6 YAKUSHIMA 2 DÍAS

En Kagoshima se puede tomar un ferri a la mágica **Yakushima** (p. 746), 70 km al sur de Kyūshū. Esta isla, Patrimonio Mundial, está cubierta de bosques primitivos con musgos, tiene un *onsen* junto al mar y un interior montañoso que se eleva hasta los 1936 m. Es ideal para hacer excursiones: la más conocida es la que llega al Jōmon Sugi (en la foto), un árbol milenario.



SEAN PAVONE/SHUTTERSTOCK

Otaru (p. 554).



ITINERARIOS

Descubrir Hokkaidō

Duración: 9 días **Distancia:** 470 km

La isla más septentrional de Japón tiene mucho de lo que se espera del país: cálidos *onsen*, picos volcánicos y abruptos, vida urbana y buena comida. Es ideal explorarla en coche, ya que ello permite hacer los desvíos que hagan falta. La nieve llega pronto, así que es un plan para entre junio y octubre.



1 HAKODATE ⌚ 2 DÍAS

Desde Tokio el *shinkansen* tarda 4 h, pasando por el túnel de Seikan, pero a menos que se tenga un pase de ferrocarril, suele ser más barato volar hasta **Hakodate** (p. 573), una ciudad encantadora con un famoso mercado matinal, edificios históricos –fue uno de los primeros puertos que se abrió al comercio marítimo exterior, en la década de 1850– y buenas vistas nocturnas.



2 TŌYA-KO ⌚ 1 DÍA

Se alquila un coche para llegar al **Tōya-ko** (p. 566), un lago de cráter azul profundo que forma parte del Parque Nacional de Shikotsu Tōya. Se pasa la tarde recorriendo en bici el circuito de 36 km que rodea el lago o explorando el paisaje volcánico del cercano Usu-zan.

 **Desvío:** con más tiempo, se toma la ruta larga rodeando la península de Kameda y se pasa 1-2 h en el **Mizunashi Kaihin Onsen** (p. 580), junto al mar.



3 NOBORIBETSU ONSEN ⌚ 1 DÍA

Se sigue hacia la localidad termal más famosa de Hokkaidō, **Noboribetsu Onsen** (p. 569). Además de bañarse, uno podrá recorrer un paseo entablado hasta el origen del *onsen*: un pozo volcánico. De camino hasta aquí, se puede dedicar medio día a aprender sobre los ainus (el pueblo indígena de Hokkaidō) en el **Upopoy (Parque y Museo Nacional Ainu)** (p. 570) en el cercano Shiraoi.



4 SAPPORO ⌚ 2 DÍAS

La capital de la prefectura, **Sapporo** (p. 540), es la quinta ciudad de Japón, con dos millones de habitantes. El centro está muy animado, especialmente en torno al barrio del ocio de Susukino y el Ōdōri-kōen. No hay que dejar de visitar el Museo de la Cerveza Sapporo, ni de probar el *ramen* local y el *jingiskan*, barbacoa local de carnero.



5 OTARU ⌚ 1 DÍA

Se va a **Otaru** (p. 554), una pequeña ciudad portuaria conocida por su amplio canal, la arquitectura del s. XIX y un marisco excelente. Los fans del *whisky* japonés deberían reservar algo de tiempo para visitar la destilería Nikka Whisky (en la foto) en el vecino Yoichi.

 **Desvío:** con más tiempo, se hace un circuito por la **península de Shakotan** (p. 558) para gozar de vistas épicas que combinan una costa escarpada y aguas cerúleas.



6 NISEKO ⌚ 2 DÍAS

Niseko (p. 559) es un destino de deportes de invierno que también tiene sus atractivos en primavera: senderismo, bici de montaña, *rafting* y kayak. No hay que perderse las vistas del Yōtei-san (en la foto), un cono volcánico que se alza sobre la llanura al este, conocido como el monte Fuji de Hokkaidō. Si se vuelve a Hakodate en coche, hay que prever al menos 3 h.

CUÁNDO IR

No hay mal momento para visitar Japón... si se planifica con antelación. Cada estación tiene sus encantos. Lo ideal es volver en un momento del año distinto para vivir algo nuevo.

La primavera, cuando florecen los cerezos, es la época más popular para visitar Japón. El otoño, con su tiempo suave, también es bueno. El invierno se considera temporada baja en muchos destinos (excepto las estaciones de esquí); hay menos aglomeraciones y los alojamientos están más baratos.

Vacaciones

El Año Nuevo (Shōgatsu) es una gran celebración. Oficialmente solo es festivo el 1 de enero, pero muchos negocios cierran casi una semana de finales de diciembre a principios de enero. Esos días se viaja: mucha gente vuelve a su pueblo o ciudad de origen para visitar a su familia. Otro período muy activo es la Semana Dorada (del 29 de abril al 5 de mayo), cuando se alinean varios festivos. A mediados de agosto, en la fiesta del O-Bon, también cierran negocios y los urbanitas vuelven a su lugar de origen. En general, agosto es temporada alta de viajes familiares, ya que son vacaciones escolares.

DESDE LA IZDA, MORIENINO EL MUNDO/SHUTTERSTOCK, TUPUNGO/SHUTTERSTOCK



Cerezos en flor, Osaka (p. 336).



MIRADA LOCAL

LOS DIOSES Y LAS FLORES DE CEREZO

Kameda Tomoyuki se dedica a la medicina tradicional japonesa en Kioto.

Mi estación preferida es la primavera, cuando se celebra el Festival de los Cerezos en Flor en el santuario de Hirano, uno de los más importantes de Kioto. Cada 10 de abril cargan al dios de mi barrio en un palio y lo sacan en procesión. Me encanta ese momento de interacción de la deidad con los vecinos, y me enorgullece ver que acuden viajeros de otros países a verlo.

HORARIOS DE INVIERNO

Muchos sitios de interés como templos, santuarios y jardines tienen horarios estacionales, y cierran antes en invierno (cuando se pone el sol sobre las 16.30). La última entrada a muchos lugares es 30 min antes de cerrar.

El clima mes a mes (Tokio)



ENERO

Temp. máx.
diurna: **9°C**

Días de lluvia: **3**



FEBRERO

Temp. máx.
diurna: **10°C**

Días de lluvia: **5**



MARZO

Temp. máx.
diurna: **13°C**

Días de lluvia: **8**



ABRIL

Temp. máx.
diurna: **18°C**

Días de lluvia: **9**



MAYO

Temp. máx.
diurna: **23°C**

Días de lluvia: **8**



JUNIO

Temp. máx.
diurna: **25°C**

Días de lluvia: **11**



ESTACIONES JAPONESES

Si bien en Japón se festejan las cuatro estaciones (*shiki*), un calendario más antiguo creado a partir de una fuente china describe 72 microestaciones, con nombres poéticos como “la neblina empieza a persistir” (24-28 de febrero) o “cantan las cigarras vespertinas” (13-17 de agosto).

Celebraciones tradicionales

Japón tiene una larga tradición de *matsuri* (celebraciones centenarias). Las más grandes pueden atraer a más de un millón de visitantes, y hay que reservar alojamiento con mucha antelación.

Sanja Matsuri La característica celebración de Tokio, que tiene lugar en el barrio clásico de Asakusa, incluye un desfile de *mikoshi* (santuarios sintoístas portátiles) acompañados de tambores, flautas tradicionales, comida callejera y juegos.

☀️ **May**

Gion Matsuri (p. 302) La celebración más famosa del país data del s. ix, dura

un mes y tiene lugar en Kioto. Hay desfiles de carrozas exquisitamente elaboradas. ☀️ **Jul**

Awa-odori (p. 650) Tokushima, en la isla de Shikoku, cobra vida con la danza *bon* más grande y famosa del país, que forma parte de las celebraciones del O-Bon, la fiesta tradicional de los muertos. ☀️ **Ago**

Nebuta Matsuri (p. 475) En esta celebración regional, enormes carrozas iluminadas desfilan por las calles de Aomori (norte de Honshū) entre bailes, cánticos y festejos. ☀️ **Ago**

MIRADA LOCAL

LA BELLEZA DEL OTOÑO

Naoko Okubo es la dueña del Cinnamon & More Café de Kamakura. @cinnamon_and_more_3311

El otoño es la mejor temporada para visitar Kamakura, mi ciudad: el tiempo es perfecto y estable, y tras el bullicio del verano llega de nuevo la paz. Las colinas y el mar adquieren una belleza mágica. Espero que el visitante pase por aquí y descubra la belleza serena de Kamakura, dando un paseo vespertino o asistiendo a una celebración en algún santuario menor.



Kenchō-ji (p. 168), Kamakura.

Festivales de música en verano

Fuji Rock Festival El festival de música más grande del país tiene lugar durante un fin de semana en una estación de esquí de Niigata. No suele faltar el barro. ☀️ **Jul**

Summer Sonic Se ven grandes bandas de pop sin dejar la gran ciudad en este festival celebrado simultáneamente en Chiba (justo al lado de Tokio) y en Osaka. ☀️ **Ago**

Rising Sun Rock Festival Bandas japonesas de *rock* y de *indie* tocan toda la noche en este festival al aire libre en la isla de Hokkaidō. ☀️ **Ago**

Earth Celebration Festival internacional de arte y música, que incluye espectaculares actuaciones de *taiko* (tambor) en la isla de Sado, en la costa de Niigata. ☀️ **Ago**

EL CLIMA ES IMPORTANTE

En verano y otoño, los tifones pueden afectar a los planes de viaje, sobre todo en el oeste de Japón. Hay que consultar las recomendaciones de la Agencia Meteorológica de Japón (*jma.go.jp*), y leer más sobre el clima de Japón en la p. 820.



JULIO

Temp. máx.
diurna: **29°C**

Días de lluvia: **10**



AGOSTO

Temp. máx.
diurna: **31°C**

Días de lluvia: **8**



SEPTIEMBRE

Temp. máx.
diurna: **27°C**

Días de lluvia: **12**



OCTUBRE

Temp. máx.
diurna: **22°C**

Días de lluvia: **8**



NOVIEMBRE

Temp. máx.
diurna: **17°C**

Días de lluvia: **6**



DICIEMBRE

Temp. máx.
diurna: **11°C**

Días de lluvia: **3**



DESDE LA IZDA.: MATJUS LABAN/C/SHUTTERSTOCK, ALBUM/ALAMY STOCK PHOTO

PREPARARSE PARA JAPÓN

Cosas útiles para llevar en el equipaje o en la cabeza.

Ropa

Estilo Los japoneses van bien vestidos, pero se puede ir informal. En los lugares elegantes nada de camisetas sin mangas ni sandalias de hombre.

Calzado En templos, santuarios, *ryokan*, casas privadas y muchos restaurantes hay que descalzarse. Mejor llevar calzado sin cordones, y calcetines (puestos o en el bolsillo) para evitar ir descalzo. Quizá haya que sentarse en el suelo.

Varias capas Entre otoño y primavera resultan prácticas. En invierno, llevar calcetines gruesos y un forro polar para el interior de los edificios antiguos.

'Ryokan' Suelen proporcionar un *yukata* (kimono ligero de algodón) para llevar dentro (y quizá para dormir), y un *haori* (un sobretodo ligero).

Costumbres

Hablar en voz baja y evitar usar el móvil en lugares cerrados como el transporte público.

Calzado. "Zapatos sobre piedra, calcetines sobre madera"; si se ofrecen zapatillas, quitárselas antes de pisar un tatami.

Caminando no se come. La comida callejera se consume donde se compra.

La basura, a casa. Las papeleras no abundan.

No sonarse la nariz en público.

Lugares de culto Para los templos budistas y los santuarios sintoístas no se requiere un atuendo especial.



Sadako y las grullas de papel (Eleanor Coerr; 2021)
Novela sobre Sadako Sasaki, superviviente de la bomba atómica de Hiroshima.



Tokio Blues (Haruki Murakami; 2007) Novela sobre los universitarios de Tokio en plenas protestas de la década de 1960.



Japón oculto (Alex Kerr; 2024) Relato sobre el Japón más remoto, entre pueblos, templos y paisajes olvidados, y reflexión sobre cómo preservar su esencia.



La dependienta (Sayaka Murata; 2016) Historia de una lucha contra la tiranía de las normas sociales, en un colmado de Tokio.

Palabras y expresiones

Un guion sobre una vocal (p. ej. *ō*) alarga el sonido.

Kon-nichi wa (こんにちは) Hola, buenos días. En cualquier momento del día, pero sobre todo de media mañana a media tarde.

Ohayō gozaimasu (おはようございます) Buenos días.

Konban wa (こんばんは) Buenas tardes/noches.

O-hisashiburi desu (お久しぶりです) Hace tiempo (si no se ha visto a alguien en un tiempo).

Mata ne o bye bye (またね、バイバイ) Adiós (informal). Hasta pronto.

Oyasumi nasai (おやすみなさい) Buenas noches. Solo al irse a dormir (p. ej. en el hotel).

Sayōnara (さようなら) Adiós. No se usa mucho.

Es muy formal y definitivo.

Sumimasen (すみません) Disculpe. Para llamar la atención o para pedir disculpas por algo leve (p. ej. un empujón). Se dice

para llamar al camarero (si no, es probable que mantenga la distancia).

Onegai shimasu (お願いします) Por favor (en general).

... o **kudasai** (ください) Por favor deme/tráigame

... (algo específico, p. ej. comida). Si no se sabe el nombre, se puede señalar y decir *kore o kudasai* ("Esto, por favor").

Dōzo (どうぞ) Por favor. Cuando se ofrece algo (como *prego* en italiano).

Arigatō gozaimasu (ありがとうございます) Gracias. También *arigatō*.

Arigatō gozaimashita (ありがとうございました) Gracias (en pasado). Se utiliza para una acción completada, como concluir una comida o una reunión.

Dō itashimashite (どういたしまして) De nada. Curiosamente, se utiliza muy poco.

Kekkō desu (けっこうです) No, gracias.



CINE Y SERIES



Shogun (FX; 2024; en la foto) Apasionante drama histórico galardonado, basada libremente en la guerra civil de la época feudal.

Tu nombre (Makoto Shinkai; 2016) Fantasía animada sobre unos estudiantes que intercambian su identidad.

Lost in Translation (Sofia Coppola; 2003) Bill Murray y Scarlett Johansson en una relación enigmática.

Neon Genesis Evangelion (Hideaki Anno; 1995) Saga animada de ciencia ficción con gigantescas máquinas robóticas, cuestiones profundas y escenas de Hakone.

Mi vecino Totoro (Hayao Miyazaki; 1988) Un popular clásico de animación del Studio Ghibli que transcurre en una zona rural.



MÚSICA Y PODCAST

Fujii Kaze Cantante, compositor y *streamer* que difunde el J-pop por todo el mundo.

Ryūichi Sakamoto Versátil pianista, compositor, productor y pensador que ha colaborado con músicos, directores de cine y DJ de todo el mundo.

Yoshida Brothers (Yoshida Kyōdai) Desde 1989 consiguen que el *shamisen* (banjo tradicional de tres cuerdas) suene a "música surf".

History of Japan (*historyofjapan.libsyn.com*) Para profundizar en la fascinante historia de Japón con un antiguo estudiante de doctorado.



BURNIN P./SHUTTERSTOCK

Nyūtō Onsen (p. 500).

PLANIFICAR EL VIAJE

‘ONSEN’

Japón es un país volcánico con miles de *onsen*; las aguas termales alimentan muchos baños por todo el archipiélago. La sensación de relax absoluto que deja un largo baño puede convertir a cualquiera en un fanático de los *onsen*.

QUÉ ESPERAR

Onsen es una categoría muy amplia que incluye desde piscinas naturales (tal vez con un cobertizo rudimentario que hace las veces de cambiador y una cajita para dejar la voluntad) hasta *onsen ryokan* (posadas termales tradicionales) con *rotemburo* (baño exterior) privado, tal vez con vistas al océano.

Si llega el presupuesto, se recomienda pasar una noche en un *ryokan* tradicional (posada; véase p. 811); muchos tienen precios razonables, especialmente entre semana. Algunos establecimientos tienen varios baños distintos, tal vez también saunas, y cambiadores con complementos como secador de pelo y loción.

Los baños y cambiadores suelen estar separados por géneros, con algunas excep-

ciones. Los establecimientos más grandes pueden tener salones o comedores donde se puede juntar la gente (con ropa). En este caso, el precio de entrada suele incluir alquiler de *yukata* (kimono de algodón ligero) o *jinbei* (pijama de estilo japonés).

ADÓNDE IR

Los baños termales son un complemento ideal de actividades como senderismo o esquí. Por suerte hay destinos muy recomendables para ambas cosas, como Hokkaidō, Tōhoku, Niigata, Nagano o los Alpes Japoneses del norte.

Muchos de los pueblos balneario más famosos, como Beppu (p. 700), Yufuin (p. 705) o el Kurokawa Onsen (p. 729), están en Kyūshū. También hay *onsen* populares a una distancia correcta para pasar una noche (o, en

En una palabra, sí. Pero si al viajero le da reparo bañarse desnudo entre desconocidos, hay una alternativa. Algunos *onsen* tienen un *kashikiri-buro* (貸切風呂; baño privado) o un *kazoku-buro* (家族風呂; baño familiar). Son zonas reservadas

para una a cuatro personas, que incluyen cambiador; normalmente se reservan para 30-80 min pagando un suplemento (a partir de 2000 ¥, dependiendo del lugar). Se puede preguntar al reservar o al llegar; hay que ir a la

recepción a la hora solicitada para recoger la llave. Los *ryokan* acostumbrados a recibir huéspedes internacionales pueden tener baños privados sin suplemento.

caso de apuro, para una salida de un día desde ciudades como Tokio (Hakone; p. 170), Kioto y Osaka (Kinosaki Onsen; p. 397).

De hecho, se puede encontrar un *onsen* prácticamente en todas partes (exceptuando tal vez Okinawa, donde hay menos).

CUÁNDO IR

Evidentemente, tiene sentido ir a un *onsen* cuando hace frío, pero se pueden disfrutar todo el año. Para ir en verano, se recomienda Hokkaidō o zonas montañosas como los Alpes Japoneses. Entre semana hay menos gente.

TATUAJES

Muchos *onsen* prohíben la entrada a gente tatuada debido a la vinculación histórica entre los tatuajes y los *yakuza* (mafia japonesa). Los establecimientos con políticas estrictas tienen carteles fuera que lo dejan claro. Si el viajero tiene algún tatuaje pequeño, puede intentar cubrirlo con esparadrapo. Los baños públicos (*sentō*) suelen permitir tatuajes.



Bañera de madera.

VOCABULARIO 'ONSEN'

Ashi-yu (足湯; baño de pies)

● Muchas poblaciones termales tienen baños de pies gratuitos, a menudo cerca de la estación de trenes. Basta con sentarse en el banco, arremangarse los pantalones y disfrutar del efecto cálido. Va bien llevar una toallita para secarse los pies.

Higaeri-onsen (日帰り温泉; baño sin alojamiento)

● Algunos *onsen ryokan* abren sus baños a no huéspedes durante el día pagando entrada (500-1500 ¥). Las oficinas de turismo pueden indicar cuáles son.

Konyoku (混浴; baño mixto)

● Algunos baños rurales, especialmente en Tōhoku, conservan la tradición del baño mixto. Muchos establecimientos tienen también baños exclusivamente femeninos, o bien un horario reservado solo para mujeres.

Rotemburo (露天風呂; baño exterior)

● Vale la pena buscar la oportunidad de bañarse al aire libre; algunos tienen vistas espectaculares (como el monte Fuji).

Sentō (銭湯; baño público)

● La tradición de los baños comunales se remonta a cuando las casas no tenían agua corriente. Algunos tienen agua de manantial termal, pero muchos usan agua del grifo. Suelen costar 500-600 ¥, más alquiler de toalla.

Yu-meguri (湯巡り; ruta de baños)

● En las localidades balneario es habitual visitar los baños de varios establecimientos. Algunos incluso ofrecen un "pase de *yu-meguri*" que ofrece acceso con descuento a varios baños locales.



Visitar un 'Onsen'

Lo más importante es relajarse... De verdad. Muchos baños tienen instrucciones en múltiples idiomas, con gráficos, para no cometer errores evidentes. Aquí van algunas pistas.

Entrar por el vestidor

Hay que descalzarse en la entrada (si no antes). Una vez dentro, hay taquillas o cestos para dejar la ropa. Si se llevan objetos de valor, hay que buscar una taquilla. Lo único que se lleva a la sala húmeda es una toallita de mano (proporcionada gratuitamente o comprada por unos cientos de yenes).

Enjuagarse bien primero

Muy importante: antes de entrar en el baño, hay que estar limpio y sin jabón. Hay que lavarse en unos grifos individuales, sentado en un taburete de plástico. Como mínimo, se proporciona jabón y champú (a menos que el *onsen* sea muy rústico). Si no hay teléfono de ducha, se usa uno de los cubos para tirarse agua por encima. Al terminar, es de buena educación enjuagar el taburete para la próxima persona.

Entrar delicadamente

Se entra lentamente en el baño, intentando no salpicar. Independientemente de la temperatura del manantial, el *onsen* medio está a una temperatura de unos 41°C, o en algu-

nos casos más. Hay que estar con la cabeza fuera del agua, y recogerse el pelo largo.

El viajero puede estar el tiempo que quiera en el baño, pero se recomienda hacer una pausa pasados 15-20 min. Si uno se marea, debe salir antes. Hay gente que se baña, sale a descansar y vuelve al baño... y así sucesivamente. Cuidado al caminar: el suelo suele ser resbaladizo.

Lo esencial

Es buena idea memorizar los caracteres de "hombres" (男) y "mujeres" (女), que están marcados en las cortinas que cuelgan delante de los respectivos cambiadores. Algunos *ryokan* intercambian las cortinas por la mañana para que los huéspedes puedan disfrutar de baños distintos, así que atención a la cortina.

Cuidado con mezclar *onsen* y alcohol, ya que puede intensificar el efecto. Hay que mantenerse hidratado, bebiendo al menos un vaso de agua antes y otro después del baño. Evitar bañarse intensivamente después de comer. Como el baño puede provocar cierta somnolencia, mejor no hacer planes exigentes para después.



USO DE LA TOALLA

La toallita de mano tiene varias funciones. Se puede utilizar para lavarse (y luego enjuagarla bien) o bien para taparse (de aquella manera; es pequeña). No tiene que entrar en el agua de los baños, así que hay que dejarla en un lado... o bien llevarla plegada sobre la cabeza como hacen los japoneses.

Antes de volver al cambiador, se utiliza la toalla para hacerse un secado rápido, para no ir goteando agua en el suelo. Si se escurre el agua sobrante, que sea en un canalón (nunca en los baños en sí).



‘Katsuo-no-tataki’ (bonito a la parrilla).

SABORES LOCALES

Los japoneses están obsesionados con la comida. Es hora de compartir con ellos los sabores y experiencias que ofrecen estas islas.

La cocina japonesa, llamada *washoku*, es muy estacional y utiliza ingredientes locales frescos, combinados para hacer platos ligeros y deliciosos. El arroz es el pilar principal. Se le añade una proteína (p. ej., pescado a la parrilla), unas verduras, encurtidos y sopa de *miso*... y a gozar de una comida clásica japonesa. Este plato se puede pedir en un *shokudō* (restaurante barato); aparece en la carta como *yaki-zakana tei-shoku* (“comida de pescado a la parrilla”).

Pero hay mucho más. Las tradiciones regionales varían enormemente. Los fideos (de trigo o de alforfón) son populares en las zonas de montaña, donde no se cultiva arroz. Las islas de Hokkaidō y Okinawa, que fueron anexionadas a Japón en el s. xix, tienen

sus propias tradiciones culinarias. Muchos platos populares actuales, como la tempura o el *tonkatsu* (chuleta de cerdo empanada), son fruto de la influencia extranjera.

Uno de los grandes placeres de visitar Japón es degustar la amplísima oferta gastronómica. Se vaya donde se vaya, se encontrará una *meibutsu* (especialidad local) para probar.

Del mar

En muchos destinos de costa destaca el pescado fresco. Lo que se come depende de dónde se está y de la época del año. Las aguas frías del mar de Japón producen pescado y marisco sabrosos, especialmente en invierno; en Kanazawa (p. 230) y Hokkaidō

Los mejores platos

OKONOMIYAKI

Gruesa tortita salada con los rellenos que se escojan.

RAMEN

Cuenco de fideos de trigo con caldo y otros ingredientes de acompañamiento.

SHABU-SHABU

Lonchas de cerdo o ternera cocidas en un caldo con verduras y tofu.

SOBA

Fideos de alforfón; se pueden comer fríos para apreciar mejor su sabor.

(p. 535) se come *kani* (cangrejo), *buri* (juel) y *hotate* (vieiras).

En la vertiente del Pacífico, hay *katsuo* (bonito) en primavera y en otoño. Lo ideal es comerlo a la parrilla como *katsuo-no-ta-taki*; Kōchi (p. 663) es famoso por este pescado. El *katsuo* también se seca para hacer *katsuo-bushi* (fleclos de bonito), un ingrediente clave para preparar el *dashi* (caldo) para la sopa de *miso*, todo un clásico.

Otras delicias incluyen las ostras en Hiroshima (p. 416) y el *sazae* (caracoles de turbante) en las islas Oki (p. 440).

Un sinfín de fideos

Hay locales de fideos por todo el país, pero ciertas regiones son más conocidas.

Los amantes de los *soba* aseguran que los mejores son los de Nagano (p. 257), donde se llaman *shinshū soba*. La gente de Morioka (p. 486) puede estar en desacuerdo, asegurando que son mejores los *wanko-soba*, uno de sus *sandaimen* (tres grandes estilos de fideos).

Para comer *udon* hay que ir a Takamatsu (p. 624) y probar los famosos *Sanuki-udon*, más gruesos. Los *sōmen* (fideos finos de trigo) son una especialidad de Shōdo-shima (p. 643).

El *ramen*, originalmente de China, no se popularizó hasta el s. xx, pero ahora es uno de los platos estrellas de Japón. Se recomienda el *ramen de miso* en Sapporo (p. 540), el *tonkotsu* en Fukuoka (p. 690) y el *shōyu* en Tokio (p. 56).

‘Kaiseki’

La culminación de la cocina japonesa es la *kaiseki*, un banquete donde los ingredientes, la preparación y la presentación crean una experiencia gastronómica ritualizada y estéticamente sofisticada. Es una celebración de la frescura estacional, con ingredientes en el punto álgido de su sabor, aderezados sutilmente. La garnición

elegida de la mesa trata de complementar los ingredientes y evocar la estacionalidad.

La *kaiseki* se sirve en platos pequeños, y al menos incluye un entrante, *sashimi*, algo al vapor, algo a la parrilla, sopa, verduras encurtidas, arroz y un postre simple. Kioto y Kanazawa son célebres por la cultura de la *kaiseki*.



RETIRENTBONUS/SHUTTERSTOCK

FESTIVALES DE GASTRONOMÍA Y BEBIDA

Furusato Matsuri Tokyo (enero)

Acontecimiento culinario y cultural en el Tokyo Dome con platos famosos de todo el país.

BeerFes Tokyo (beerfes.jp; junio)

El mayor evento del país dedicado a la cerveza artesana; se celebra en el Yebisu Garden Place. Los mismos organizadores celebran el BeerFes en Nagoya, Osaka y Yokohama.

Saijō Sake Matsuri (sakematsuri.com;

octubre) Hasta 200 000 personas acuden a la prefectura de Hiroshima para este festival del *nihonshū*.

Festival del Otoño de Sapporo (en la foto;

septiembre) Para probar comida y bebida de todo Hokkaidō en el Ōdōri-kōen.

Ramen Expo (ramen-expo.com; diciembre)

Unos 50 establecimientos de *ramen* de todo el país se concentran en el Banpaku-kōen (Parque Conmemorativo de la Expo) de Osaka cada fin de semana del mes.

Los mejores platos (cont.)

SUSHI

Arroz sazonado con vinagre, con pescado, marisco u otros ingredientes.

TEMPURA

Verduras, pescado o marisco con un rebozado fino, frito en aceite de sésamo.

TONKATSU

Chuleta de cerdo empanada; se puede servir con curri.

YAKITORI

Pinchitos de pollo a la parrilla de carbón; también pueden ser de carne o verduras.