

# Tohoku

*vive el Japón más auténtico*

*Guía turística*

**JNTO**

Oficina Nacional de Turismo de Japón

 **Japan.**  
Endless  
Discovery.

Treasureland  
**TOHOKU**  
JAPAN 日本東北 

**Conoce Tohoku ..... 3**

*Disfruta Tohoku en cada estación* 7

*Primavera* 9

*Verano* 10

*Otoño* 11

*Invierno* 12

**Conoce las prefecturas de Tohoku ..... 13**

*Aomori* 15

*Akita* 19

*Iwate* 23

*Yamagata* 27

*Miyagi* 31

*Fukushima* 35

**Rutas recomendadas ..... 39**

*Ruta por el pasado* 40

*Ruta gastronómica* 41

*Ruta por la naturaleza* 42







# Conoce Tohoku



## ¿Dónde está?

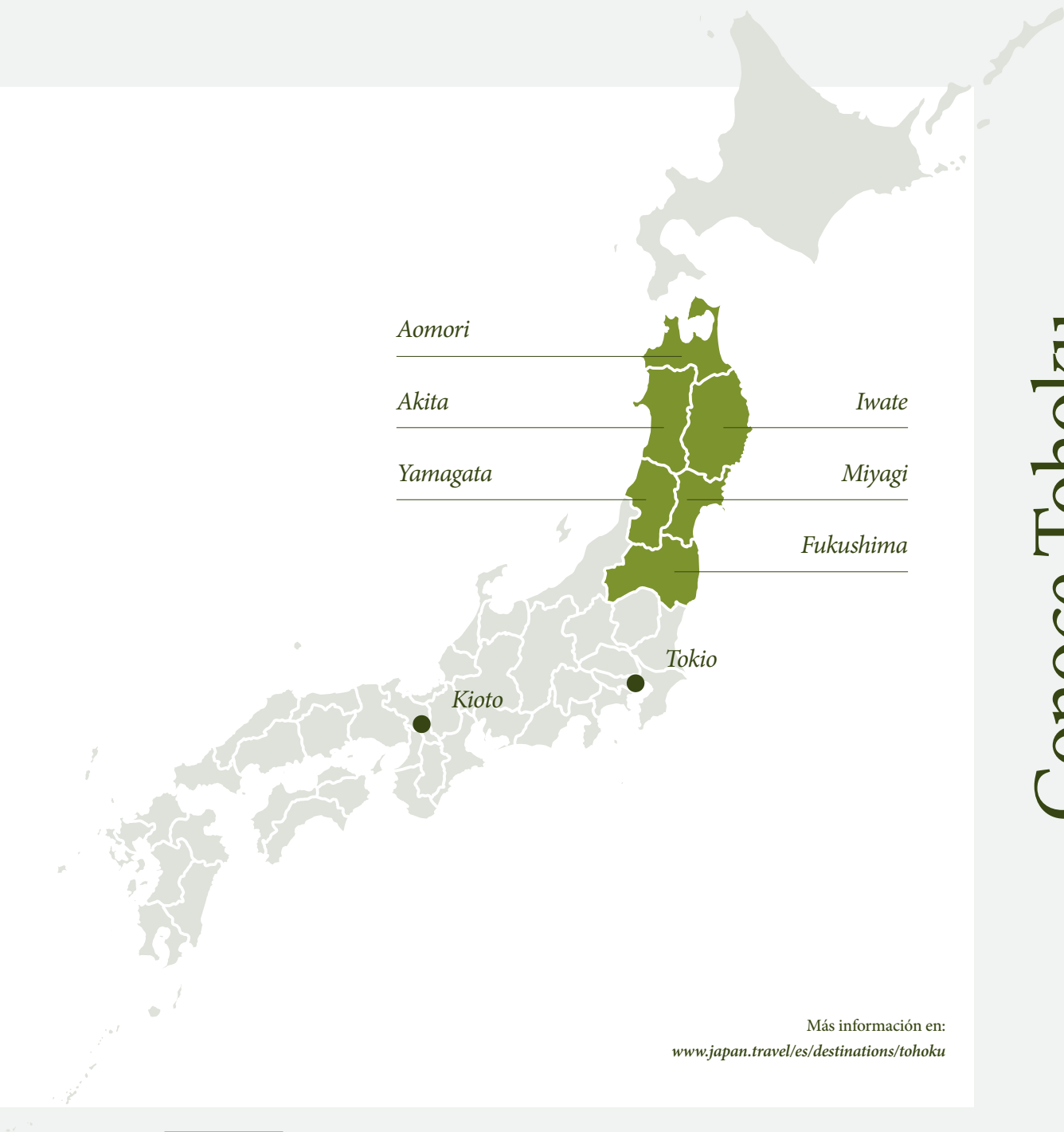
Al noreste de Honshū, la principal isla de Japón, encontramos Tohoku, una región aún muy desconocida, a pesar de estar bien comunicada con la capital nipona.

Con 66.883 kilómetros de superficie y más de nueve millones de habitantes, Tohoku está formada por seis prefecturas: Aomori, Akita, Iwate, Yamagata, Miyagi y Fukushima.

## Historia

Tohoku, que antiguamente recibía el nombre de Michinoku, fue escenario de importantes batallas a lo largo de la historia y también ha sido considerado como el último refugio de los pobladores ainu en Honshū.

Esta región alberga templos milenarios de incalculable valor histórico y espiritual, por lo que es totalmente imprescindible para aquellos viajeros que quieran disfrutar de la versión más tradicional de Japón.



Más información en:  
[www.japan.travel/es/destinations/tohoku](http://www.japan.travel/es/destinations/tohoku)





# Transporte

Para tu viaje por Tohoku, a tan solo 2 horas de Tokio, te recomendamos hacerte con el JR EAST PASS (Tohoku Area), un billete que te dará acceso ilimitado a todas las líneas ferroviarias de JR EAST (incluido el tren bala), además de varias líneas de tren locales y autobuses.

También podrás recorrer la zona con el Japan Rail Pass general, si planeas moverte por todo el país. Más info: [www.japanrailpass.net/en/](http://www.japanrailpass.net/en/)

# Seguridad

En 2011, se produjeron un terremoto y un tsunami que afectaron a toda la región. Tras un arduo trabajo por parte de los habitantes y las autoridades japonesas, Tohoku vuelve a ser una región completamente segura para visitar. De hecho, no hay que tomar ninguna precaución específica antes de viajar porque la seguridad de los habitantes y los turistas está 100% garantizada.

# Deportes de nieve

Durante el invierno, las fuertes nevadas pasan a formar parte del ADN de Tohoku, lo que ha convertido a esta zona en un lugar especialmente atractivo para los amantes de los deportes de invierno. En este sentido, la región cuenta con amplias pistas de esquí para deportistas de todos los niveles, así como otras actividades invernales que hacen las delicias de turistas y lugareños.

Si viajas a Tohoku en invierno y quieres vivir una experiencia única, te recomendamos que reserves un día para conducir a través de los bosques helados de la zona, una actividad que te permitirá adentrarte en la naturaleza milenaria de la zona y descargar adrenalina al mismo tiempo.



# Gastronomía

La gastronomía local es otro de los grandes atractivos de Tohoku, una región de gran tradición culinaria, en la que abundan los platos estacionales, cocinados con productos frescos y locales. Los pescados y los mariscos de esta zona, sin ir más lejos, están considerados entre los mejores del país.

Y no es de extrañar: ¡son exquisitos! Tanto que no podemos dejar que abandonemos Tohoku sin haber degustado algún plato con salmón y ostras, dos de sus manjares más codiciados.



## 01. KAISEN-DON

El *kaisen-don* es un tazón de arroz cubierto con mariscos frescos increíblemente sabroso. Este cuenco de arroz, cubierto habitualmente con abundante sashimi, se puede encontrar en los mercados de todo Tohoku. Eso sí, cada región tiene su propia variedad de *kaisen-don*: por ejemplo, en la zona de Aomori es *nokke-don*, una variedad que permite cubrir el arroz con los mariscos locales preferidos por el cliente. plato con salmón y ostras, dos de sus manjares más codiciados.



## 02. SALMÓN

Como ya hemos comentado, el salmón es uno de los productos más emblemáticos de Tohoku. De hecho, cada zona tiene sus propias tradiciones con este pescado como protagonista. Una de las más curiosas pertenece a la región de Shonai de Yamagata, donde el salmón Masu anuncia la llegada de la primavera. En Akita, sin embargo, los lugareños curan salmón salvaje, al que se le conoce como *bodakko* con sal.



## 03. OSTRAS

La costa de Sanriku ofrece ostras preparadas con una variedad de métodos de cocción. En sí, comer ostras frescas ya ofrece a los comensales una experiencia única para los sentidos, pero los paladares más golosos pueden sentirse tentados por las ostras a la parrilla, dado que el calor aumenta su dulzura. Es habitual ver a los lugareños reunidos alrededor de una fogata de carbón degustando mariscos asados.



## 04. WAGYU (ternera japonesa)

Además del pescado y el marisco, cada región de Tohoku cuenta con su propia variedad de carne premium. Tanto el famoso Shimofuri como los excelentes cortes de carne Akami se producen a partir de ganado local, incluidas las cotizadas razas Yonezawa (Yamagata) y Tankaku (Iwate). Para conseguir su excelente textura y sabor, los lugareños cuidan el ganado *wagyu* con mucho cuidado en pastizales de la región.





A scenic sunset over a large body of water, likely a lake or bay. The sun is low on the horizon, casting a golden glow across the sky and reflecting on the water. In the background, dark silhouettes of mountains are visible. In the foreground, a person is walking on a dark pier or dock extending into the water. The overall atmosphere is peaceful and serene.

# Disfruta Tohoku en cada estación







# Primavera

Si puedes visitar Tohoku en primavera, disfrutarás de uno de los grandes atractivos del país: los cerezos japoneses o *sakura* en flor. Este fenómeno, que suele producirse entre principios de abril y principios de mayo, dota a los paisajes de Tohoku de una belleza de postal que no te cansarás de fotografiar durante el viaje. Agua de nieve derretida y miles de flores coloreando las aldeas de montaña, ¡una combinación única e inolvidable!

## Destacados

### CASTILLO DE HIROSAKI (AOMORI):

Esta fortaleza acoge el Festival de Sakura de Hirosaki. Si te animas a visitarlo, podrás recorrer el llamado túnel de flor de cerezo, de 300 metros de largo; y conocer el cerezo de Yoshino más antiguo del país, un árbol de 135 años de edad poblado de ramas extensas y hermosas flores, que lucen en todo su esplendor en estas fechas.

### ESTANQUE KAGAMI-NUMA (IWATE):

En tu viaje tampoco puede faltar una parada en este estanque azul, de 50 metros de ancho, localizado en medio de un pantano de humedales de la ciudad de Hachimantai. Su paisaje se vuelve mágico cuando la nieve blanca comienza a derretirse y a fundirse con los tonos azules del agua: el estanque se parece a un gigantesco ojo de dragón que te cautivará.

### PARQUE SAIGYO MODOSHI NO MATSU (MIYAGI):

A finales de abril, los 260 cerezos que pueblan este parque con nombre de poeta japonés (Saigy Modoshi) florecen a la vez y crean una estampa difícil de olvidar. Está ubicado en una colina y es uno de los lugares populares para hacer *hanami* (picnic con amigos y familiares mientras se disfruta de la vista de las flores).

### KISAKATA (AKITA):

Hace más de 200 años, un terremoto hizo que los fondos marinos de esta zona aumentaran hasta convertir un grupo de islas en una superficie terrestre. Si quieres verla en su máximo esplendor, lo mejor es esperar al final de la primavera, hacia el mes de junio, cuando los arrozales de la zona están inundados y el espectacular Monte Chokai se refleja en sus aguas.



Castillo de Hirosaki



Parque Saigy Modoshi No Matsu



# Verano

En verano, el clima es agradable en toda la región de Tohoku: los bosques se tiñen de verde oscuro y la brisa del mar refresca en los momentos más cálidos. Pero más allá de los bonitos paisajes veraniegos, el gran atractivo de esta temporada en la región son los festivales Nebuta (Aomori) y Tanabata (Sendai).

## Época de festivales

### FESTIVAL NEBUTA (AOMORI):

Se celebra cada año del 2 al 7 de agosto y llama la atención por sus carrozas gigantes de papel iluminadas, que representan personajes históricos y mitológicos de Japón y recorren las calles de la ciudad. El ambiente festivo se hace todavía más patente gracias a los gritos de los bailarines *haneto*.

### PLAYA JODOGAHAMA (IWATE):

En Tohoku hay multitud de lugares bañados por el mar. En la costa de Sanriku se esconde la playa de arena blanca Jodogahama, rodeada de pinos verdes y con el agua más turquesa que te puedas imaginar. Te animamos a dar un paseo en los llamados botes *sappa*.

### GARGANTA FUTAKUCHI (MIYAGI):

Los amantes de la naturaleza no se pueden perder este cañón de 8 km. de largo, en el que hay sendas para todos los niveles y también la posibilidad de escalar dos lugares preciosos, como la garganta Anetaki o las 'Big Sister Falls', de 16 mt. de altura.

### FESTIVAL HANAGASA (YAMAGATA):

Si tienes la oportunidad de viajar a Tohoku entre el 5 y el 7 de agosto, apunta en tu agenda este festival, que cada año congrega a más de un millón de personas. ¿Te imaginas a diez mil personas bailando, vestidos con trajes de colores brillantes y con sombreros adornados de flores?



Festival de Nebuta



Playa de Jodogahama





# Otoño

En otoño, Tohoku se llena de color. Las montañas cubiertas de hojas rojizas hacen los paisajes de esta región especialmente hermosos en estos meses del año, en los que los tonos de los árboles y las colinas adquieren un brillo especial. El clima, por su parte, te anima a vivir aventuras inolvidables al aire libre y te permite adentrarte en la naturaleza milenaria sin pasar ni demasiado frío, ni demasiado calor.

## No te puedes perder

### MONTE HAKKODA (AOMORI):

Esta cordillera volcánica de mil metros de altura se encuentra situada en el lado sur de la ciudad de Aomori y merece estar entre tus visitas obligadas. Gracias a un teleférico que funciona todo el año, tendrás acceso a unas vistas increíbles que se tornan espectaculares durante los meses de otoño, cuando las montañas se cubren de tonos ocres y rojizos.

### GARGANTA GENBI (IWATE):

Los más aventureros tienen una cita ineludible con este lugar, donde disfrutarán de unos paisajes inigualables, en forma de cascadas, rocas y abismos en la garganta creada por el río Iwai. Tras la excursión, recuerda degustar una especialidad local llamada 'empanadillas voladoras', ¡te llegarán volando desde el lado opuesto de la orilla!

### RIO MOGAMI (YAMAGATA):

Es una de las tres corrientes rápidas más grandes de Japón y, en estos meses, ofrece un paisaje otoñal extremadamente bello. Para disfrutar al máximo de él, súbete a bordo de uno de los botes que recorren el torrente y presta atención a la melodía de las canciones típicas que entona el barquero. ¡Una experiencia única!

### LAGOS GOSHIKINUMA (FUKUSHIMA):

La última propuesta para conocer Tohoku en otoño es un grupo de pantanos que se localizan en el lado norte del monte Bandai. Su nombre 'Goshiki' se traduce en español como cinco colores y, es especialmente acertado, ya que los colores de este paisaje cambian según la hora, la ubicación y el ángulo desde el que lo visualices. Te parecerá estar dentro de una obra de arte.



Garganta Genbi



Lagos Goshikinuma



# Invierno

El blanco se apodera de Tohoku en cuanto cae el invierno: la nieve cubre las montañas de la región y los más deportistas se calzan sus esquíes, sus tablas de snowboard o sus raquetas.

Si tienes la oportunidad de visitar esta zona durante los meses más fríos del año, no te arrepentirás: puedes coger el tren bala desde Tokio y, en pocas horas, disfrutar de unas vacaciones a medida. Ya sea entre aguas termales o degustando algunas de las cervezas de *sake* más premiadas del planeta.

## Impresionantes atractivos

### MONTE HAKKODA (AOMORI):

En este monte te esperan los 'monstruos de nieve', una obra de arte natural que, cada invierno, espera al atardecer para iluminarse y dejarte ver unos árboles cubiertos de escarcha que resultan mágicos y que te permitirán soñar e inventar historias como cuando eras un niño.

### NYUTO ONSEN (AKITA):

Este famoso pueblo de aguas termales tiene siete fuentes diferentes, cada una con agua de distintas propiedades. Resérvate un día para probar sus beneficios y, de paso, alojarte en una posada típica de la zona. La historia de muchas de ellas se remonta al siglo XVII.

### ALDEA DE YAMADERA (YAMAGATA):

Puede que la nieve haga que el camino te resulte un poco más costoso que en otras estaciones del año, pero el esfuerzo merecerá la pena. La aldea de Yamadera es bonita de por sí, sobre todo con los tejados nevados, pero es que esconde un tesoro que no te puedes perder: el templo de Yamadera.

### KAKI-GOYA (MIYAGI):

La cabaña de las ostras, situada en Matsushima, es uno de los lugares recomendados para visitar en invierno, donde puedes degustar unas riquísimas ostras asadas. ¡Son famosas en todo Japón!



Monte Hakkoda



Aldea de Yamagata

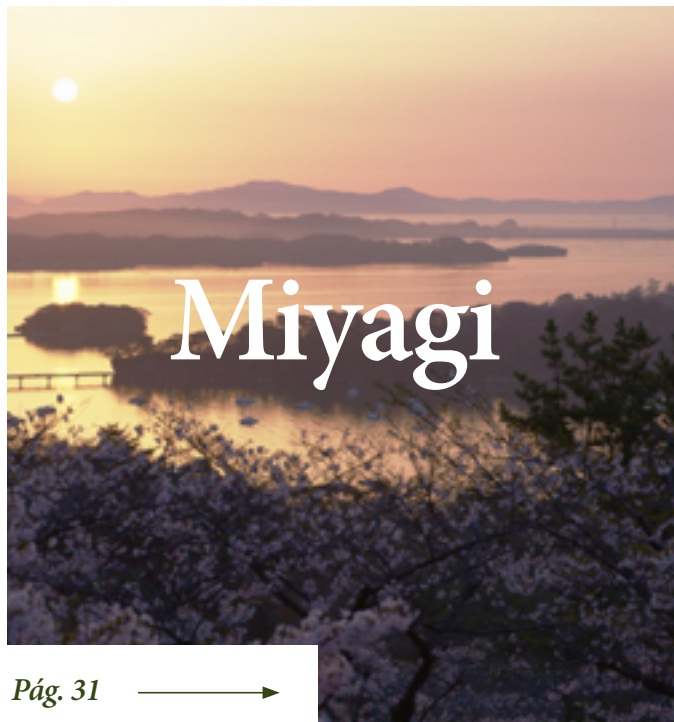
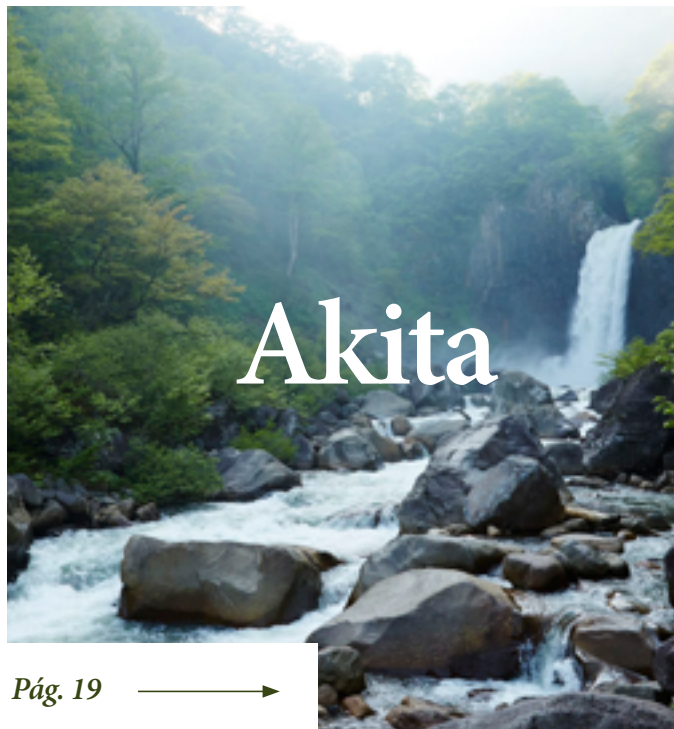
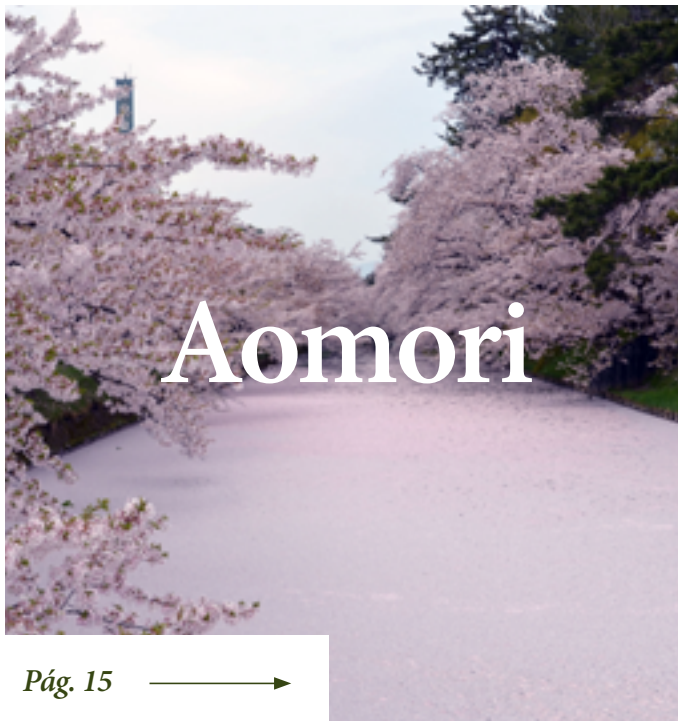






# Conoce las Prefecturas de Tohoku





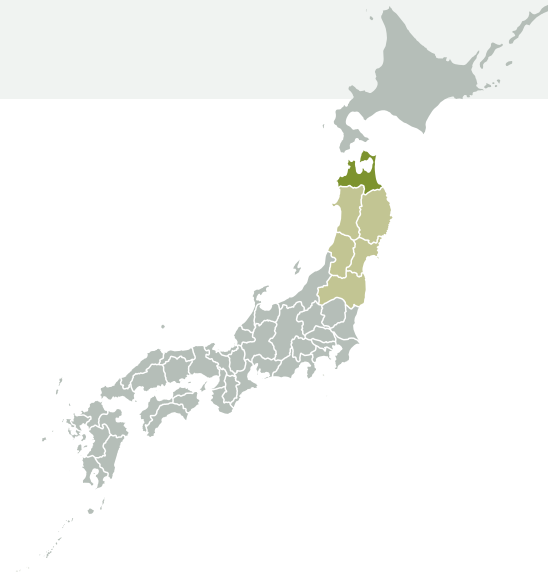




Aomori



# Aomori



En el extremo norte de Honshū encontramos la prefectura de Aomori, una extensión llena de naturaleza y con abundantes recursos marítimos que convierten esta región en una de las más atractivas por su tradición culinaria.

Aunque en las cartas de los numerosos restaurantes locales que pueblan las calles de Aomori encontrarás un sinfín de propuestas con mariscos y pescados muy frescos, el verdadero protagonista de su cocina es el atún negro, famoso en todo el mundo por su calidad y exquisito sabor. También esta prefectura es la mayor productora de manzanas de Japón, por lo que es habitual encontrar ricos postres con este ingrediente como principal.

Si viajas en invierno a Aomori, podrás disfrutar de espectaculares paisajes blancos, ya que su localización septentrional la convierte en una de las zonas con mayores nevadas del país. No obstante, cada estación saca a relucir nuevos atractivos de la prefectura: desde los cerezos en Hirosaki, especialmente bellos cuando florecen en primavera, hasta los mantos de hojas rojizas que abrigan la montaña Oirase o la escarcha de nieve que hace brillar las laderas del monte Hakkoda.

En verano, la cita ineludible la tienes con las carrozas, fabricadas con papel *washi*, pintadas a mano e iluminadas, del Festival Nebuta. Si quieres integrarte al máximo en esta fiesta y bailar con los lugareños deberás hacerte con el traje oficial de *haneto*, que puedes acompañar con un tradicional sombrero de flores o *hanagasa*.



Festival de Nebuta



Monte Hakkoda





# Aomori



## 01. ARROYO DE OIRASE

Este arroyo, que se extiende a lo largo de 14 km, forma parte del río Oirase, que desemboca en el Pacífico desde el lago Towada. Se encuentra ubicado dentro del Parque Nacional Towada-Hachimantai conocido por su pintoresco paisaje, que cambia de rostro en función de la estación en la que lo visites y que puede observarse en todo su esplendor en los flancos de las cascadas del arroyo, como la Kumoi-no-taki y la gran cascada Choshi-Ootaki.

Allí encontrarás también acogedores bosques de hayas y castaños japoneses, con grandes helechos y musgo. Los más aventureros pueden recorrer, a pie o en bicicleta, los 14 kilómetros que bordean el río y que te mostrarán obras de arte natural en cada recodo.

También hay otras opciones más sencillas, como el paseo de 30 minutos que atraviesa toda la zona.

## 02. FUROFUSHI ONSEN

En el distrito de Nishi-Tsugarugun encontrarás estos baños termales de aguas pardas, ricas en hierro, que son famosas por sus propiedades de relajación.

Aunque puede visitarse en cualquier época del año, resulta especialmente recomendable hacerlo en invierno, ya que la alta salinidad y la temperatura de las aguas hace que el cuerpo se mantenga caliente, sin importar la temperatura que haya fuera.

Asimismo, las vistas que ofrece son maravillosas a cualquier hora del día, pero adquieren un brillo especial durante el atardecer.

Después de la relajación, puedes degustar un plato de pescado fresco en alguno de los restaurantes que pueblan las calles de la ciudad y que obtienen su materia prima del mar de Fukaura, que se encuentra a escasos metros.



## 03. ARROZALES DE LA ALDEA DE INAKADATE (ARTE TANBO)

A lo mejor crees que no merece la pena visitar unos campos de arroz, pero te equivocas: los arrozales de la aldea de Inakadate son auténticas obras de arte que se pueden ver en verano.

De hecho, a raíz de los dibujos que se crean justo antes de la cosecha, la pequeña ciudad de Inakadate organiza un festival único, que cada año congrega a más de 10.000 personas. Todas ellas se desplazan hasta aquí para deleitarse con los detalles de estas ilustraciones que, en su mayoría, muestran escenas de cuentos tradicionales japoneses.

Si decides sumarte a la fiesta, no olvides tu cámara de fotos porque te sorprenderán las estampas que se pueden crear con centenares de plantas de arroz colocadas con sumo cuidado.

## 04. FESTIVAL DE NEBUTA

Anualmente, del 2 al 7 de agosto se celebra este festival, uno de los tres más emblemáticos de Japón y, probablemente, el más espectacular gracias a su desfile de carrozas. Construidas con papel *washi*, iluminadas con llamativas luces de colores y pintadas a mano por lugareños que viven la fiesta con gran intensidad.

Flanqueando las carrozas, que muestran personajes relacionados con la historia y la cultura de Japón, van centenares de bailarines a los que se les conoce como *haneto*.

Al ritmo de la música, y al grito festivo de 'rassera rassera', estos bailarines animan el espectáculo con trajes populares y tradicionales sombreros de flores o *hanagasa*. Todo el mundo puede participar en este festival y formar parte de la fiesta.



# Aomori



## 05. HIROSAKI Y SU CASTILLO

Conocida como el 'Kioto del norte', la ciudad de Hirosaki es famosa por sus deliciosas manzanas y su pintoresco castillo, uno de los más antiguos de todo Japón.

Esta fortaleza, construida en 1611 y reconstruida en 1810, se viste con sus mejores galas cada mes de febrero, cuando acoge la celebración del Festival de los Farolillos de Nieve, famoso en todo el país.

Si viajas a Tohoku en estas fechas, no puedes perderte este espectáculo: el parque que rodea al castillo, que está lleno de esculturas y farolas, se iluminan cada anochecer creando un ambiente mágico lleno de luces y sombras. Además, este lugar es imprescindible si viajas a Japón en primavera, ya que es uno de los lugares más bellos para disfrutar del sakura en flor.

## 06. MONTE OSORE

Considerado uno de los lugares más sagrados de Japón por sus similitudes a la entrada al infierno. La actividad volcánica de la zona, desde luego agudiza esa impresión.

Además, todos los años del 22 al 24 de agosto se celebra el festival del templo Bodai, donde aquellos que deseen comunicarse con sus seres queridos fallecidos puedan hacerlo a través de unas mediums ciegas conocidas como *itako*.

El templo Bodai está construido alrededor de las piscinas de agua sulfúrica burbujeante y caliente y permite a los visitantes utilizar su onsen con propiedades terapéuticas. Además, es posible caminar por senderos hasta el monte Ozore o alrededor del lago Ustore.



## 07. MERCADO FURUKAWA

En este mercado, además de comprar ingredientes y productos frescos, los visitantes pueden degustar allí mismo el pescado.

El funcionamiento de este establecimiento es bastante simple: solo tienes que coger un bol de plástico con arroz y comprar algunos tickets a la entrada.

Dentro, podrás intercambiar esos billetes por piezas de sushi, sopa de miso o encurtidos variados. Si te gusta probar cosas nuevas, ¡déjate aconsejar por los vendedores!

## 08. MUSEO DE ARTE DE AOMORI

Este museo, que se fundó en 2008 en la ciudad de Towada, cuenta con una exposición permanente que merece la pena visitar: 38 obras de 33 artistas de renombre internacional, como Yayoi Kusama o Ron Mueck te dan la bienvenida.

La disposición del museo dedica una sala a cada artista. En este sentido, el espacio arquitectónico fue concebido bajo la premisa de que los visitantes pudieran disfrutar de cada sala individualmente, con total libertad y amplitud.

Es curioso que, además, este museo no solo alberga obras en sus paredes: los jardines, los techos o las escaleras son también zonas de exhibición que sorprenden a los visitantes a cada paso.



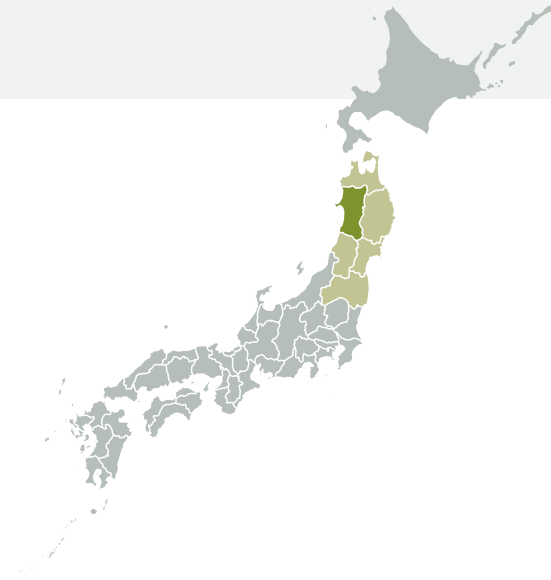


A nighttime photograph of a traditional Japanese festival, likely the Akita Festival. The scene is illuminated by several large, bright torches held by participants. The participants are wearing traditional straw costumes (karakusa) and some are holding umbrellas. The word "Akita" is overlaid in large white text across the center of the image.

# Akita



# Akita



La prefectura de Akita es conocida internacionalmente por la raza de perro Akita, que es originaria de la zona y que se ha convertido en patrimonio cultural de Japón. Además de los atractivos turísticos centrados en este animal, puedes relajarte en Nyuto onsen, situado al este de la provincia. Este *onsen* está escondido entre montañas pero merece la pena visitarlo: no solo por el baño relajante del final, sino también por los paisajes que divisarás durante el camino.

También es recomendable visitar el lago Tazawa, el más profundo de todo Japón o, si viajas en invierno y te gusta el misterio, hacer el tradicional recorrido de los ogros *namahage*.

Según cuenta la leyenda, todos los inviernos los dioses de la montaña se transforman en *oni* (ogros) para castigar a los mortales. Por eso, la gente local se viste cada fin de año con máscaras y una capa tradicional, simulando ser estos ogros para sembrar el “terror”, siempre de forma festiva, por las calles de la zona.

Si prefieres planes más tranquilos, la gastronomía de Akita puede ser tu mejor aliada. Te recomendamos que pruebes algunos de sus platos típicos, como el famoso *kiritanpo* (arroz cocido y molido con forma de palo) o el *inaniwa udon*, uno de los platos de fideos más famosos del país.



Lago Tazawa



Kuroyu Onsen





# Akita



## 01. RESIDENCIAS SAMURÁI

En el municipio de Senboku (Kakunodate) encontrarás varias casas de samurái del período de Edo.

De alguna manera, cuando pongas un pie aquí viajarás al pasado: a una ciudad castillo de las de antes, en la que todavía se conservan residencias samuráis y típicas casas de comerciantes. Las áreas más emblemáticas son las de Higashi-Rakucho, Omotemachi-Kamicho y Omotemachi-Shimocho, declaradas zonas de conservación nacional por el valor histórico de sus edificios.

Aunque puedes conocerlas en cualquier momento, lo más recomendable es hacerlo en primavera, concretamente cuando florece el *sakura*. ¡Los paisajes de esta zona están entre los tres mejores para ver la floración de todo Tohoku!

## 02. NYUTO ONSEN

Situado en un entorno rural, rodeado de bosques y montañas, este centro termal se ha convertido en uno de los más famosos de Tohoku.

Además de ofrecerte un rato de relax en aguas con propiedades beneficiosas para la salud, la zona es ideal para los amantes de la naturaleza. Sobre todo en invierno, los paisajes son espectaculares: las colinas blancas y los manantiales, que cubren de vapor los espesos bosques, no dejan indiferentes a nadie.

Si tienes ocasión, te recomendamos alojarte en una de las siete posadas tradicionales que hay en la localidad, donde podrás viajar en el tiempo y descansar sobre esteras de tatami junto a chimeneas tradicionales *irori*.



## 03. LAGO TAZAWA

Con 423 metros de profundidad, este lago se erige como el más profundo de todo Japón.

Además de ser uno de los más impresionantes por su paisaje, durante el periodo Edo cautivó a los samuráis que vivían en Kakunodate. Sus aguas azules contrastan con la blanca nieve que se aposenta en las laderas de las montañas que lo rodean nada más empezar el invierno.

A lo largo de sus límites, se han asentado centros de aguas termales de gran calidad, como Nyuto Onsen o el pueblo termal de Mizusawa.

En las proximidades de este lago se encuentran otros atractivos que te puedes visitar, como la garganta Dakigaeri o la estatua de oro de la princesa Tatsuko, cuya leyenda narra que fue maldecida a convertirse en un dragón que vive en el fondo del lago debido a su obsesión con la belleza.

## 04. FESTIVAL DE KANTO

Cada año, del 3 al 6 de agosto, se celebra una nueva edición del Festival de Kanto en las calles centrales de la ciudad de Akita. Tiene este nombre porque en él se utilizan los llamados *kanto*, que son unos postes fabricados con bambú de los cuales cuelgan multitud de farolillos. Ellos son los que iluminan las noches de este festival, que acompaña la estampa con música tradicional de tambores *taiko* y flautas.

Los *sashite* son los encargados de trasladar los *kanto* de un lado a otro, con mucho cuidado porque estos postes se arquean fácilmente, debido a su altura y el peso de los farolillos.

Esta tradición, que comenzó a realizarse en el siglo XVIII, considera que realizar equilibrios con los *kanto* aleja los malos espíritus y mejora las cosechas y la salud.



# Akita



## 05. FESTIVAL NAMAHAGE SEDO

En todas las localidades de la península de Oga, la noche de fin de año se celebra un evento tradicional para dar la bienvenida a los *namahage*, unos ogros o demonios del folklore japonés que bajan de las montañas para asustar a los mortales. Los lugareños, se visten con máscaras para disfrazarse de ellos, los demás vecinos les dan la bienvenida con un trago de alcohol y los tradicionales *mochi*.

Puede parecerte algo terrorífico para despedir el año, pero en esta zona de Japón simboliza la expulsión de los malos espíritus de la casa. ¡Y es todo un espectáculo! Así cada año se organizan diferentes tours para locales y turistas.

## 06. FESTIVAL KAMAKURA

Cada año, los días 15 y 16 de febrero la ciudad de Yokote acoge uno de los festivales de nieve más importantes de Japón. Las calles de la ciudad acogen, desde primera hora de la mañana, eventos especiales, esculturas de nieve y puestos de comida típica local: el famoso pastel de arroz suave, conocido como *mochi*, acompañado de *akazake*, una variedad de *sake* local dulce y cálido que se toma fundamentalmente por la noche.

Te recomendamos que esperes a que se vaya al sol para disfrutar de uno de los grandes atractivos de este festival: la iluminación mágica que aportan más de 100 diminutas cúpulas de nieve, conocidas como *kamakura*, en las que se colocan velas.



## 07. SHIRAKAMI SANCHI

Este recóndito lugar es el perfecto para los más aventureros y los amantes de la naturaleza, ya que está compuesto por uno de los bosques de haya virgen más grandes de Japón donde se pueden hacer rutas de senderismo y escalada. Una maravilla natural que en otoño ofrece un cambio de color de sus hojas inolvidable.

Además, también puedes adentrarte en el cañón Nihon, donde sus desgastadas rocas harán que algunos se sobrecojan. En esta impactante formación geológica encontrarás otros puntos de gran belleza que no debes perderte. Tan solo debes avanzar por las rutas que recorren el cañón y encontrarás la pintoresca garganta de Dairakyo o los lagos de Juniko, un conjunto de 12 estanques conectados entre sí por senderos.



## 08. KIRITANPO NABE

Este plato, formado por un puré de arroz que se asa con forma de palo, es exclusivo de la prefectura de Akita. Esta receta tradicional local, transmitida de generación en generación, comenzó a elaborarse por los granjeros locales, quienes amasaban el arroz sobrante y lo envolvían en asadores de madera para cocinarlo sobre una llama abierta.

Con el paso del tiempo, el plato evolucionó hasta quedar cubierto por pasta de miso y se generalizó como refrigerio o cortado para guisados. Además, en el siglo XIX, los restaurantes en la ciudad de Ōdate llevaron esta delicia casera a los clientes dando sus propios toques a la receta original. Así que, si visitas esta región durante el frío invierno, no dudes en entrar en calor con esta sabrosa receta.



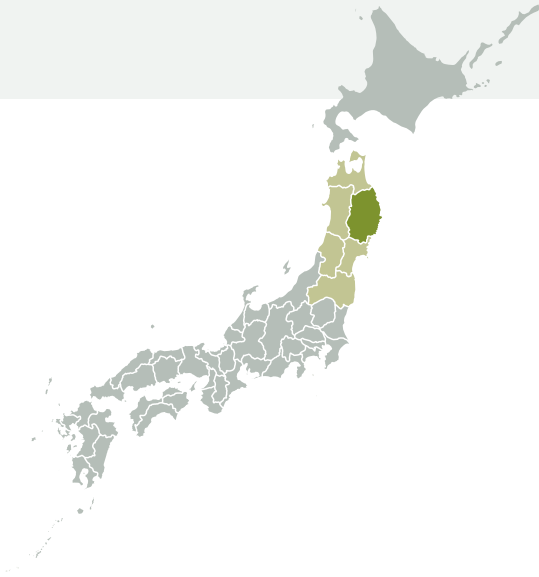


A photograph of a traditional Japanese building, possibly a shrine or temple, nestled among tall trees with vibrant autumn foliage. The leaves are in various stages of color, from bright yellow and orange to deep red and pink. The building has a dark roof and wooden walls. In the foreground, there is a dense, low-lying hedge of pinkish-red flowers. The entire scene is framed by a white border.

Iwate



# Iwate



Nos encontramos ante la prefectura más grande de Tohoku: Iwate, donde floreció la cultura budista al final del periodo Heian, es decir, entre los años 794 y 1185. A pesar de todo el tiempo que ha pasado desde entonces, la herencia budista está muy presente en esta zona y, de hecho, es uno de los grandes atractivos de la zona.

Concretamente, si viajas a Iwate tienes que parar, obligatoriamente, en Hiraizumi, una de las ciudades más prósperas de la época, que fue mandada arrasar en 1189, pero que todavía conserva dos templos maravillosos que la han llevado a ser Patrimonio de la Humanidad.

Nos referimos, en primer lugar, al templo Chuson-ji, donde se encuentran el Pabellón Dorado y más de tres mil Tesoros Nacionales y Bienes de Alto Interés Cultural. Por su parte, el templo budista Motsu-ji, también conocido como 'jardín del paraíso', es uno de los espacios verdes más conocidos de Japón y no deja indiferente a nadie.

También en Iwate puedes visitar la mina de hierro de Hashino, vestigio de la revolución industrial de la época de Meiji, donde aún se conservan las ruinas de un alto horno de origen occidental. Y recorrer en bote la garganta Geibikei que, dependiendo de la estación del año, te sorprenderá con unos paisajes u otros.

Para comer, debes probar el plato tradicional de la región: los fideos *wanko soba*. ¡Deliciosos!



Templo Chuson-ji



Garganta Geibikei





# Iwate



## 01. TEMPLO CHUSON-JI

Es el templo budista más emblemático de toda la región de Tohoku. Está ubicado en Hiraizumi-cho, que pertenece al distrito de Nishiiwai-gun. Fue declarado Patrimonio de la Humanidad en el año 2011, por el valor histórico y cultural de sus instalaciones.

La arboleda, compuesta por cedros y cerezos de entre 300 y 400 años de antigüedad, te guía hasta el recinto, donde podrás conocer el pabellón principal o la llamada casa de las escrituras, donde se almacenaban los sutras.

Dentro del templo también llama la atención el Konjikido, un edificio único que data de principios del periodo Kamakura (1192- 1333). Aunque quizá lo que más destaque sea su capacidad para mantener intacta la esencia de una cultura que floreció en la grandiosa ciudad de Hiraizumi, a finales del periodo Heian.

## 02. SANRIKU RAILWAY

Esta línea costera, que se extiende unos 600 km va desde el municipio de Hachinohe, en la prefectura de Aomori, hasta la península de Oshika, en la prefectura de Miyagi.

A lo largo de su recorrido, tienes la oportunidad de descubrir las peculiaridades del paisaje japonés: desde el municipio de Miyako, en la prefectura de Miyagi, si viajamos en dirección sur hallaremos ensenadas de agua profunda y una línea costera compleja y enrevesada, cuyas aguas conforman una buena zona de pesca de atún, pez espada, bonito, paparda del Pacífico, calamar y boquerón, entre otras especies.

Por eso, en esta zona merece la pena visitar algunas poblaciones portuarias, como Kesenuma, Ishinomaki o Kamaishi, donde puedes degustar pescados frescos de gran calidad.



## 03. PARQUE NACIONAL DE RIKUCHU KAIGAN Y PLAYA DE JODOGAHAMA

Si te gustan las playas espectaculares no puedes perderte la de Jodogahama, ubicada en el norte de Usugiyama. Ofrece, a todos los que se atreven a llegar hasta allí, unas vistas increíbles, con protuberantes rocas que se alinean hasta mostrar rostros diferentes.

Sus tonalidades, que cambian en función de la luz del sol, colorean un paisaje de playa que se ha convertido en signo de identidad de la prefectura de Iwate y que, en ocasiones, recuerda más a un jardín japonés que a una playa de las que disfrutamos los turistas occidentales.

Además, si no te apetece bañarte, puedes caminar por sus senderos, que te llevarán desde la playa hasta las montañas que la rodean. Te recomendamos que subas hasta la cima de la torre Tategasaki para disfrutar de la hermosa bahía.

## 04. GARGANTA DE GEIBIKEI

Aproximadamente 2 km es la distancia que mide esta garganta, formada por el río Satetsu, en el sur de la prefectura de Iwate.

El paisaje que conforma a su paso es tan bello que no puedes perderte el famoso descenso en barca por Geibikei: un recorrido de ida y vuelta que dura unos 90 minutos y que te permitirá disfrutar de un paisaje sobrecogedor, con acantilados que quedan teñidos por azaleas japonesas de montaña y glicinias japonesas, al mismo tiempo que escuchas al barquero cantar la tradicional canción 'La bifurcación de Geibi'.

Cuando la barca vaya a dar media vuelta, tendrás la oportunidad de bajar y probar suerte lanzando piedras a la 'Gran roca de Geibi' para ver cumplidos tus deseos.





# Iwate



## 05. CUEVA RYUSENDO

Los amantes de la espeleología no pueden perder la oportunidad de visitar esta cueva de roca caliza, considerada una de las tres más grandes del país.

En su interior, alberga una gran cantidad de estalactitas y estalagmitas de diferentes tamaños que generan un ambiente sobrecogedor, todavía más impresionante gracias al arroyo que fluye en su interior, creando pequeños lagos subterráneos a su paso. Iluminados con luz artificial, crean un ambiente mágico en todo el recorrido.

La leyenda cuenta que la ruta que recorre la cueva se formó por el paso de un dragón y desemboca en un espacio llamado Gekkyuden, con una iluminación tan peculiar que recuerda a los paisajes lunares.

## 06. LAGO HACHIMANTAI

Si asciendes por las pendientes del Monte Hachimantai encontrarás junto a un área boscosa el estaque de Kagami. En primavera este singular espacio regala a sus visitantes una misteriosa escena fruto de la nieve derriéndose que se denomina ‘Ojo de Dragón de Hichamantai’.

Este curioso fenómeno, que surge cuando la cubierta de hielo empieza a derretirse, crea un anillo de agua y deja un disco blanco en el centro. Después aparece agua dentro de ese disco blanco y su estampa que se asemeja al ojo de un dragón, de ahí su nombre.

Además de este misterio de la naturaleza, Hachimantai ofrece a lo largo del año diversas posibilidades, como practicar esquí en invierno, relajarse en un *onsen* e incluso realizar en el monte rutas de senderismo.



## 08. WANKO SOBA

Típico de la ciudad de Morioka, la capital de Iwate, es el plato que recibe el nombre de *wanko soba* y que tiene como principal protagonista a los fideos de trigo sarraceno o *soba*.

En los restaurantes y posadas de la ciudad es habitual que los clientes puedan comer todo lo que quieran de este plato. De hecho, en muchos lugares los propios camareros animan a los clientes a comer rápidamente los *wanko soba* con gritos y cánticos.

Aunque esta forma de consumir los *wanko soba* se puso de moda hace muchos años, cuando los propietarios de los locales querían llenar rápidamente los estómagos de los campesinos, se ha mantenido como tradición en el tiempo y ahora es una experiencia de la que los turistas pueden participar.

## 09. COCINA DE MOCHI

En la prefectura de Iwate, el *mochi* es mucho más que un pastel de arroz glutinoso, es una tradición que se cultiva desde hace cientos de años.

En el distrito de Ichinoseki, el arroz se machaca para *mochi* y se consume en eventos como ceremonias de bodas o funerales, para festejar el Año Nuevo y los festivales de temporada; e incluso para honrar a los invitados y como medio para combatir el frío.

Esta cocina es una parte tan vital de la región que hasta se realizan eventos para festejar la entrega de recetas a las generaciones más jóvenes y demostrar cómo machacar el *mochi*. De hecho, en la actualidad se conservan aproximadamente 300 platos diferentes de este manjar.







# Yamagata



# Yamagata



Uno de los grandes atractivos de la prefectura de Yamagata reside en sus aguas termales. En la región, hay una gran variedad de balnearios que en los últimos años han adquirido fama mundial, como el de Zao, también conocido con el sobrenombre de 'aguas termales de las mujeres bellas', el de Atsumi o el de Yunohama.

También para cultivar la serenidad y la paz interior te recomendamos visitar el templo budista Risshaku-ji y el monte Haguro, donde podrás disfrutar de un paseo inolvidable, rodeado de cedros japoneses de más de 300 años de antigüedad. Un camino pedregoso te guiará hasta la entrada al templo, donde podrás conocer la pagoda de cinco pisos que hace años fue declarada Tesoro Nacional de Japón.

Yamagata no es solo un lugar donde descansar y conectar con uno mismo, también ofrece unos paisajes inigualables y una gastronomía muy interesante, dado que toda la zona es una gran productora de frutas, como las cerezas conocidas como joyas rojas, la pera denominada 'La France', el melocotón durazno o el melón, entre otras muchas variedades.



Ginzan Onsen



Monte Haguro



# Yamagata



## 01. PEREGRINACIÓN DEWA SANZAN

Esta ruta une tres de las montañas sagradas más importantes de Japón, conocidas como Dewa Sanzan.

El viaje que recorre estas tres montañas se conoce como 'La ruta del renacimiento'. El monte Haguro simboliza el nacimiento; el monte Gassan la muerte; y el monte Yudono, el renacimiento. Es una ruta que te llevará aproximadamente tres días y te permitirá conocer la parte más espiritual de Japón.

Si decides visitar estos montes, te recomendamos ir en primavera y verano, ya que la nieve puede provocar que se cierre el acceso a algunos de estos picos. Si a pesar del clima prefieres contemplar el paisaje en los meses más fríos, podrás ascender hasta el monte Haguro, que abre todo el año y cuya pagoda de cinco pisos es Tesoro Nacional de Japón.

## 02. YAMADERA

El famoso poeta Matsuo Basho escribió aquí su poema sobre el silencio, publicado en su libro Sendas de Oku. Y no es de extrañar: este templo es realmente inspirador. Fue fundado en el año 860 y se extiende por un área de aproximadamente 110 hectáreas.

El templo Risshaku-ji, conocido como templo de Yamadera, está rodeado por cuevas, acantilados y rocas donde los monjes practican sus largas meditaciones. Cuenta también con más de 30 pagodas de diferentes tamaños y pabellones que te sobrecogerán.

Si deseas aprovechar al máximo la visita, te aconsejamos subir a pie los 1.015 escalones hasta la cima, que según cuentan, hace desaparecer los malos espíritus y el sufrimiento. Además, al final del ascenso encontrarás el Goudaido, una construcción al borde del acantilado con una panorámica única.



## 03. ZAO

Al sureste de la prefectura de Yamagata se encuentra Zao Onsen, una pintoresca localidad que se ha convertido en un punto de encuentro para los amantes del esquí y el snowboard de todo Japón.

Sus enormes pistas, cubiertas de imponentes nevadas y adaptadas a todos los niveles, terminan en las faldas de unas montañas que también acogen varios centros termales en los que relajarse tras una jornada de deporte. Las altas temperaturas de sus aguas contrastan con el frío que azota la zona en temporada invernal.

Para finalizar tu visita, te recomendamos dar un paseo por las calles estrechas de *onsen* y, si viajas en diciembre o marzo, subir al teleférico para disfrutar de una vista iluminada de la ciudad y sus 'monstruos de nieve'.

## 04. GINZAN ONSEN

Otro de los grandes atractivos de la prefectura de Yamagata son estas minas de plata, que florecieron en la etapa temprana del período Edo y que todavía mantienen la esencia de entonces.

Las posadas de madera que se alzan a los lados del río Ginzan datan del período Taishō tardío (1912-1926) y son especialmente sobrecogedoras en invierno, cuando sus fachadas están iluminadas por lámparas de gas. Viajar al pasado es muy fácil en Ginzan Onsen.

Aquí podrás contemplar los tejados nevados de los tradicionales *ryokan* y sus *onsen*, pasear por los puentes que recorren su calle principal y admirar la belleza del paisaje montañoso que bordea el lugar. Por todo ello, Ginzan Onsen es sin duda uno de los pueblos termales más bonitos de Japón.





# Yamagata



## 06. KUROKAWA NOH

En el santuario de Kasuga de Kurokawa, ubicado en Tsuruoka, encontrarás un teatro, en el que se realizan diversas interpretaciones de esta disciplina, que está presente en varios festivales de la región, como el de Ougi el 1 y 2 de febrero y otros nacionales en marzo, mayo o noviembre.

Si viajas en alguna de estas fechas, te recomendamos que reserves un día para asistir a una representación de Kurokawa Noh, puesto que es una práctica limitada a ciertos momentos del año.



## 07. FESTIVAL HANAGASA

Cada año, del 5 al 7 de agosto, las calles de la ciudad de Yamagata se visten con sus mejores galas para recibir a los más de un millón de visitantes que se desplazan hasta allí para disfrutar del Festival Hanagasa.

Es, sin duda, uno de los eventos más conocidos de la región, sobre todo por las coloridas y grandiosas carrozas que dan el pistoletazo de salida al festival con el grito de '¡Yasso Makasho!'.

Los tambores ponen la banda sonora al encuentro, en el que los participantes van ataviados con un sombrero decorado con flores de cártamo, símbolo de la prefectura de Yamagata.



## 08. CARNE YONEZAWA



La carne Yonezawa es uno de los sellos de identidad de la prefectura de Yamagata. Su apariencia jaspeada y su textura, tan suave que se derrite en la boca de los comensales, convierten esta carne de vacuno en algo difícil de encontrar fuera de la región.

Sin duda, puedes encontrar succulentos platos con carne de Yonezawa en todos los restaurantes y las posadas de la zona.

Los bistecs, el *sukiyaki* (trozos muy finos de ternera cocidos a fuego lento y servidos con vegetales y una salsa de soja, azúcar y mirin) o el *shabu-shabu* (carne de buey o ternera servida con vegetales y una salsa para mojar) son las mejores opciones para apreciar los matices de esta carne, aunque encontrarás muchas más opciones en sus cartas.



## 05. YAMABUSHI

Los *yamabushi* son eremitas budistas, seguidores de la doctrina del Shugendō, que defiende una integración del budismo esotérico de la escuela Shingon con elementos del taoísmo y el sintoísmo.

Actualmente, los llamados *ubasoku-yamabushi* practican esta religión, basada en el ascetismo. En el Monte Haguro se desarrolla el ritual más famoso de estos eremitas, que tiene lugar a finales del mes de agosto y ha pasado a la historia por ser el único que mantiene la liturgia conocida como 'cuasi muerte y regeneración'.

Además de las formaciones y los rituales oficiales, cualquier visitante puede experimentar algunas actividades propias de los *yamabushi*, como meditar bajo cascadas o correr por las montañas.



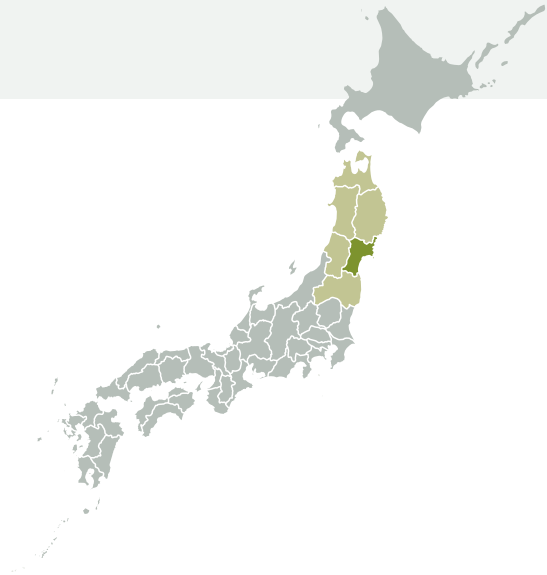




# Miyagi



# Miyagi



La prefectura de Miyagi alberga la ciudad más grande de Tohoku: Sendai, que destaca por la mezcla de cultura urbana y naturaleza que ofrecen sus paisajes. Es la localidad más grande de la región y, dada su cercanía al mar, ofrece grandes atractivos gastronómicos, con el marisco y el pescado fresco como grandes protagonistas.

También en la tradición culinaria de Miyagi destacan otros productos, como su carne de vaca, de gran calidad y sabor, su *sake* local, hecho con agua pura, las aletas de tiburón de Kesen-numa y el famoso *umen*, un saludable plato de fideos elaborado únicamente con agua y harina.

Pero Sendai y su gastronomía no son los únicos atractivos de esta región: en Miyagi encontrarás excelentes *onsen*, como el de Akiu (al oeste de Sendai) y el de Naruko (en la parte más septentrional de la prefectura); así como paisajes espectaculares, como los que se forman en el archipiélago de Matsushima, donde hay más de 260 islas de todos los tamaños, o en el lago volcánico de Okama, de un color verde esmeralda difícil de olvidar.



Bahía de Matsushima



Lago volcánico de Okama





# Miyagi



## 02. TEMPLO ENTSU-IN

Este templo budista, uno de los más famosos de la prefectura de Miyagi, se encuentra ubicado en la ciudad de Matsushima y ofrece a sus visitantes una de las tres vistas más pintorescas de todo Japón. Alberga al nieto de Date Masamune y es un lugar de peregrinación para los matrimonios y las parejas que buscan la felicidad.

Entre las actividades que se ofrecen a los turistas, llama la atención la posibilidad de fabricar tu propio rosario budista, eligiendo las piedras preferidas de cada uno.



## 03. BAHÍA DE MATSUSHIMA

Desde aquí tendrás acceso a una de las tres vistas más bellas de Japón: más de 260 islas de distinto tamaño se abrirán ante ti y te mostrarán un paisaje en constante cambio, que adquiere matices distintos en función de la hora y la estación del año en la que nos encontramos.

Nuestra recomendación es que intentes llegar antes del amanecer o el atardecer, puesto que en esos momentos la luz convierte la zona en un escenario mágico.

De hecho, si vas al caer el sol y tienes tiempo, puedes esperar a que oscurezca del todo para disfrutar de un paisaje lunar impresionante. Además, este paisaje ha sido fuente de inspiración de grandes artistas, como Matsuo Basho y Atagawa Hiroshige, y está considerada una de las estampas más bonitas de Japón.



## 04. FOX VILLAGE

Se trata del único zoo de Japón en el que los zorros viven en total libertad, rodeados de naturaleza. Se crían aproximadamente 250 zorros de seis especies diferentes, entre las que se encuentran algunas tan poco comunes como los llamados zorros plateados.

No faltan, por supuesto, los más emblemáticos de Japón: los zorros rojos, que pasean libremente por un amplio bosque cercado.

Los visitantes, que pueden acceder fácilmente al recinto tanto en coche como en transporte público, pueden contemplarlos en libertad y tener contacto con ellos, ya que están tan habituados a la presencia humana que es habitual verlos jugando con los turistas.



## 01. MAUSOLEO ZUIHO-DEN

Este mausoleo, ubicado en la gran ciudad de Sendai, pertenece a su fundador, el samurái y señor feudal Date Masamune (1567-1636), al que también se le conoce con el sobrenombre de Dokuganryu Masamune.

Está rodeado de exuberantes cedros japoneses y, a pesar de haber sido derruido durante la guerra y reconstruido en 1979, las fuertes influencias culturales de Momoyama se han mantenido intactas manteniendo su estructura original.

En el mausoleo, cuyo edificio principal ha sido tratado con oro y cuenta con coloridas estatuas de animales, forma parte de uno de los principales recorridos turísticos de la zona, que también tiene parada en las ruinas del castillo de Sendai y el alojamiento Akiu Onsen.





# Miyagi



## 05. FESTIVAL TANABATA O FESTIVAL DE LAS ESTRELLAS

Este festival sigue rigiéndose por el calendario antiguo japonés y, por eso, se celebra cada año durante las fechas del Tanabata (del 6 al 8 de agosto) en la ciudad de Sendai.

Esta antiquísima tradición ha llegado a nuestros días entremezclando algunos elementos propios de la cultura china, la esencia budista y la tradición japonesa.

Es uno de los festivales más grandes de Tohoku, que se lleva celebrando ininterrumpidamente desde el período Edo, y congrega cada año a más de dos millones de personas que rezan a las estrellas colgando unas tiras de papel con deseos. La ciudad se decora en estas fechas con elegantes motivos de Tanabata, hechos con papel japonés y bambú.

## 06. GARGANTA NARUKO

Situada en la zona noroeste de la prefectura de Miyagi, esta garganta se ha convertido en uno de los grandes atractivos naturales de la zona.

Sus acantilados, que forman un valle con forma de V, sobrecogen a todos aquellos que se acercan por allí. La visita es recomendable en cualquier época del año, aunque durante el otoño el paisaje se vuelve todavía más espectacular, dado que todo el valle se cubre de hojas ocre y rojizas.

Te recomendamos subir hasta el mirador, desde donde parte una ruta que recorre toda la garganta de Naruko. En total, 2,2 km. en los que la naturaleza adquiere un papel fundamental. Cierra los ojos y escucha con atención los sonidos que produce el arroyo y los cantos de los pájaros.



## 07. OSTRAS

Si te gustan las ostras, tienes que reservar un día para visitar la costa de Sanriku, una de las áreas de cultivo de ostras más grandes de todo Japón.

Los moluscos de esta zona gozan de un sabor especialmente agradable, gracias a las ventajas topográficas que supone contar con una ría y una gran variedad de montañas circundantes, que promueven la circulación del agua y la impregnan con ricos minerales.

No te dejes llevar por el tamaño de la ostra a la hora de elegirlos: en esta zona, las más pequeñas son más sabrosas y cremosas.

## 08. HARAKO-MESHI

Otra de las especialidades de la cocina de Miyagi recibe el nombre de *harako-meshi* y tiene como gran protagonista al salmón del río Abukuma, famoso en todo Japón.

Es, en realidad, un tazón de arroz cocinado en un sabroso caldo hecho con cabezas de pescado y huesos de salmón, cubierto con rodajas de salmón escalfado y una generosa porción de *ikura* (huevas de salmón) local.

Este plato, según cuenta la tradición, era el favorito de Date Masamune, el fundador del moderno Sendai durante el período Edo. Y no nos extraña, ¡está delicioso!



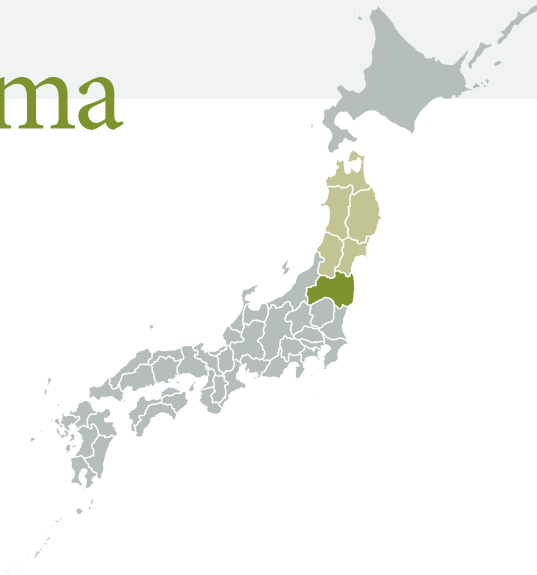




# Fukushima



# Fukushima



La gran superficie de Fukushima, que es la tercera prefectura más grande de Japón, convierte a este territorio en uno de los más completos para visitar. En este sentido, cuenta con un área occidental ('Aizu'), en la que abundan los *onsen* y las pistas de esquí rodeadas de montañas; el área central de Nakadori, donde se ubica Koriyama, la ciudad más importante de la región; y el área oriental Hamadori, bañada por el mar y con una gran tradición culinaria basada en productos marinos.

Si te apetece mejor un plato con sabor a carne, te recomendamos pedir una de las especialidades locales: el *kitakata* ramen, que consiste en fideos con caldo hecho a base de una salsa de soja y enriquecido con huesos de cerdo. O el llamado *katsudon*, carne de cerdo empanada y bañada con una salsa dulce sobre arroz y repollo.

Fukushima mantiene la riqueza histórica y cultural que le pertenece. Prueba de estas reliquias son el castillo de Tsurugajo y el pueblo Ouchi-juku, que prosperó hace 300 años y que todavía hoy es capaz de mantener su esencia con estampas de postal.

Los amantes de la naturaleza no pueden abandonar la zona sin visitar el conjunto de lagos Goshikinuma, formados a raíz de una serie de erupciones volcánicas y conocidos por la misteriosa belleza que desprende el color azul de sus aguas.



Puente sobre el río Tadami



Ouchi-juku





# Fukushima



## 01. CASTILLO DE TSURUGA

Es uno de los símbolos más importantes de los samuráis, ya que en él se desarrolló la batalla entre el shogunato Tokugawa y las fuerzas imperiales en 1868.

La leyenda cuenta que esta fortaleza era inexpugnable: resistió durante todo un mes el asalto de las nuevas fuerzas gubernamentales durante la Guerra de Boshin. En 1874 fue demolido, pero gracias a las donaciones de los lugareños y los turistas, fue reconstruido en 1965.

Desde entonces, se ha convertido en un símbolo de Japón: desde 2011 puede presumir de ser el único castillo del país que cuenta con los típicos azulejos rojos del período Edo. Por último, en abril de 2015 remodelaron todas sus salas para celebrar el 50 aniversario de su reconstrucción.

## 02. OUCHI JUKU

Esta aldea del siglo XVII sigue manteniendo la esencia y la apariencia de los pueblecitos de posta del período Edo.

Por eso, en él todavía encontrarás las míticas posadas o *teterías* destinadas al hospedaje y el descanso de los viajeros y jinetes que llegaban hasta allí. Y, por supuesto, podrás conocer cómo eran las instalaciones que se utilizaban para relevar a caballos y jinetes.

A la hora de comer, recuerda pedir un plato de *negi soba*. Este famoso manjar consiste en una sopa de fideos de trigo sarraceno, hechos a mano, que se come con un puero en lugar de los palillos. De este modo es posible disfrutar del contraste entre el calor del caldo y el refrescante crujir del puero.



## 03. CUEVA ABUKUMA

Hace más de 80 millones de años surgió una maravilla de la naturaleza, la Cueva Abukuma. Este mágico espacio, descubierto en 1969 y declarado Patrimonio Natural en 1971, cuenta con algunas de las mayores formaciones de estalactitas y estalagmitas de Asia.

En este laberinto de piedra caliza que se extiende por más de 3.000 metros encontrarás otras formaciones conocidas como *boxwork*, cuyas finas láminas de calcita se proyectan desde las paredes y techos formando un motivo que se asemeja a un panel.

Si visitas esta cavidad subterránea descubrirás formaciones espectaculares, como el 'Árbol de Navidad' o la 'Escarcha Plateada' y salas como 'el Palacio del Rey Dragón' o el 'Mundo de la Luna', un escenario donde la iluminación genera un ambiente único.

## 04. MIHARU TAKIZAKURA

El milenario Miharu Takizakura es considerado por muchos como el cerezo más hermoso de Japón. *Takizakura* significa literalmente 'cerezo en cascada' en japonés.

Con sus 12 metros de altura y ramas caídas que se extienden a lo largo de 20 metros, este magnífico ejemplar de cerezo fue nombrado Tesoro Nacional en 1922.

Alrededor de mediados y finales de abril de cada año, el Miharu Takizakura alcanza su pico de floración y cientos de miles de personas lo visitan para admirar sus impresionantes flores rosáceas.

Si eres amante de naturaleza, no dudes en visitar una de las estampas más hermosas y emblemáticas que Japón puede ofrecerte.





# Fukushima



## 05. LAGOS GOSHIKINUMA

Este conjunto de cinco lagos fascina por sus diferentes tonalidades que matizan con las de cada estación del año.

Estos lagos situados junto al monte Bandai surgieron tras una erupción en 1887, que provocó el bloqueo de un río y depositó en sus aguas elementos volcánicos y minerales. Este fue el origen de unos hermosos estanques y lagos, cuyos colores varían del verde esmeralda al azul cobalto más vívido.

En este hermoso paraje montañoso también puedes pasear en barco y admirar la belleza de la montaña reflejada en el agua. Así que, si eres un auténtico amante del senderismo y la naturaleza, no dudes en visitar estos lagos e inmortalizar con tu cámara fotográfica la belleza sin igual de un paisaje que no podrás olvidar.

## 06. PARQUE NACIONAL DE OZE

La marisma más extensa de Japón destaca por su flora poco común y la presencia del oso negro japonés, una especie protegida.

En este paraje surgido tras la erupción del monte Hiuchigatake hace más de 10.000 años disfrutarás de plantas cuyos orígenes se remontan a la Edad de Hielo.

Si visitas este Parque Nacional en primavera podrás contemplar flores de coles de mofeta orientales y en verano lirios amarillos que resaltan sobre el verdor del paisaje.

Otra joya que no debes perderte son las cataratas de Fukiware y la variedad de formas que la erosión ha esculpido el agua. Entre ellas resalta la “Máscara de Hanny”, famosa por su forma de demonio femenino.



## 07. KITAKATA RAMEN

El ramen es, sin duda, uno de los grandes atractivos de Japón. No importa en qué estación del año visites el país porque este emblemático plato siempre estará en las cartas de los restaurantes.

Si visitas la prefectura de Fukushima tienes que planificar una parada en Bannai, un restaurante especializado en *kitakata* ramen, una variedad que lleva fideos gruesos, planos y ondulados en un caldo de cerdo y *niboshi* o sardinas secas y de la que cada restaurante sirve su propia versión.

Dada la calidad de su cocina, se ha convertido en uno de los restaurantes más famosos de Japón. De hecho, cada vez se abren más sucursales en el país nipón y en otras ciudades internacionales, aunque visitar la sede originaria en Fukushima es una experiencia inigualable.

## 08. KOZUYU

Otro de los platos más famosos de la gastronomía de Fukushima recibe el nombre de *kozuyu* y es una sopa que está hecha con vieiras secas y una gran variedad de ingredientes.

Es un plato típico de bodas, funerales y otros eventos especiales, por lo que es importante que el número de ingredientes que componen esta sopa sea siempre impar. A lo mejor te sorprende, pero, en Japón, los números impares simbolizan la indivisibilidad y ofrecen buenos deseos para llevar una vida de felicidad juntos.

Lo puedes encontrar en muchos de los restaurantes locales de la prefectura de Fukushima, que te servirán el *kozuyu* en un tazón bermellón de laca Aizu.





A scenic landscape featuring a blue train with white accents crossing a prominent red steel bridge. The bridge spans a lush, green forested valley. In the background, misty, forested mountains rise under a soft, overcast sky. The overall atmosphere is peaceful and scenic.

# Rutas Recomendadas



# Ruta por el Pasado

Un recorrido que te llevará a recorrer la parte más tradicional de Tohoku, con paradas en eventos históricos, antiguas áreas residenciales y artesanías tradicionales.



## 05. TSUGARU KOKESHI (AOMORI)

Este museo de muñecas te permite conocer la tradición artesana más importante de Tsugaru.

2h  



## 06. MUSEO NAMAHAGE (AKITA)

Te permitirá conocer cien figuras de los *namahage* o demonios japoneses.

3h 45m 



## 07. AKITA KANTO FESTIVAL (AKITA)

Uno de los festivales más grandes de Tohoku. Los participantes izan postes decorados con 46 farolillos de papel y desfilan por la ciudad al son de la música que los acompaña.

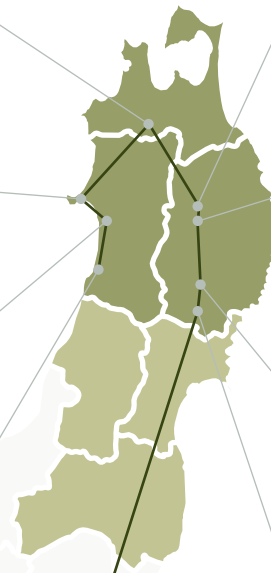
1h 15m 



## 08. MOTOTAKIFUKURYUSUI (AKITA)

Situada en la histórica ciudad de Nikaho, una misteriosa cascada donde el agua subterránea brota de las rocas cubiertas de musgo.

1h 20m 



Tokio

## 04. MORIOKA WANKO SOBA (IWATE)

Este plato es famoso porque te servirán tazones de fideos de *soba* (*wanko soba*) hasta que no puedas más. ¡Toda una experiencia!

9m 



## 03. IWACHU TEKKIKAN (IWATE)

Este museo de hierro fundido te descubrirá las técnicas ancestrales que se utilizaban para doblegar este material.

40m 



## 02. PARQUE DEL PATRIMONIO DE ESASHI-FUJIWARA (IWATE)

Recreación de una ciudad típica del período Heian (794-1185). Sus edificios y sus terrenos desprenden una atmósfera de elegancia cultural.

20m 



## 01. MOTSUJI TEMPLE ZAZEN (IWATE)

Aquí podrás aceptar el desafío de la práctica budista: calmar tus emociones y unificar el espíritu con la meditación *zazen*. Cerca del templo Chuson-ji.

3h 30h 





# Ruta Gastronómica

En esta ruta podrás conocer mejor la tradición culinaria de Tohoku, degustando una gran variedad de *sake* japonés, vino y frutas exquisitas de temporada.



## 05. DADACHA-MAME (YAMAGATA)

Es la variedad de *edamame* más cara de Japón: se comen calientes, después de hervirlos. Es típico del pueblo de Tsuruoka en Yamagata.

20m 🚗



## 06. IMONI (YAMAGATA)

Es un guiso, con base de salsa de soja y raíces de taro, carne de res, *konnyaku* y puerros hervidos. A mediados de septiembre, en Sotsukimachi, realizan el mejor festival de Japón para degustarlo.

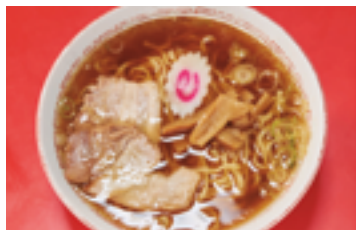
1h 30m 🚗



## 07. CEREZAS DE YAMAGATA

Llegaron en 1876. Actualmente, Yamagata produce el 70 % de las cerezas de Japón. Son grandes, jugosas, muy dulces y tardan mucho en estropearse. En junio se celebra el Festival de Cerezas para conmemorarlo.

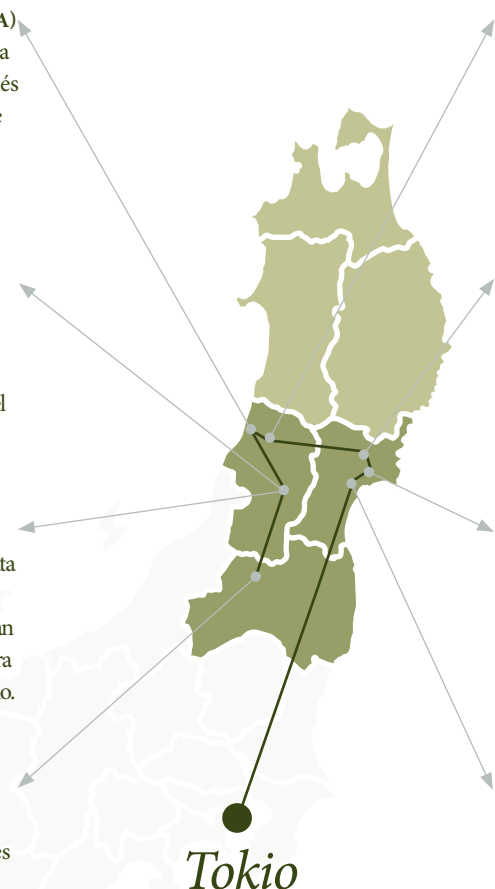
20m 🚗



## 08. KITAKATA RAMEN (FUKUSHIMA)

Considerado uno de los tres mejores fideos ramen de Japón, el *kitakata* ramen es una deliciosa versión de tonkotsu.

1h 10m 🚗



## 04. COCINA SHOJIN RYORI (YAMAGATA)

La cocina *shojin ryori* se encuentra sobre todo en los templos zen. Es cocina vegana y es de la que se alimentan los monjes budistas. Se puede degustar en las montañas de Dewa Sanzan.

2h 🚗



## 03. ICHINOKURA CO. LTD (MIYAGI)

Establecimiento en el que puedes encontrar arroz de calidad premium, cocinado con técnicas tradicionales.

20m 🚗



## 02. KAMABOKO MATSUSHIMA (MIYAGI)

Este alimento, hecho de pasta de pescado, se moldea hasta conseguir la forma de una hoja de bambú.

20m 🚗



## 01. URAKASUMI SAKE BREWERY SAURA (MIYAGI)

En esta famosa bodega podrás realizar una degustación de *sake* local que te ayudará a encontrar tu favorito.

2h 45m 🚗



Rutas Recomendadas





# Ruta por la Naturaleza

Una ruta para conocer el lado más salvaje de la naturaleza en Japón, con multitud de opciones para los amantes del senderismo, la escalada y los deportes de nieve.



**08. SHIRAKAMI SANCHI (AOMORI)**  
Explora el mayor bosque de hayas virgen de Japón que se extiende por las prefecturas de Aomori y Akita. Ideal para senderistas.  
3h 40m 🚗



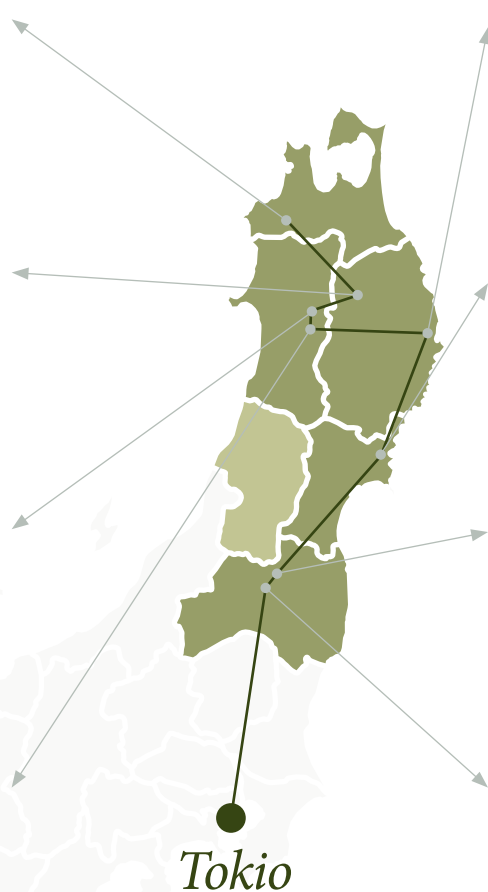
**07. MONTE HACHIMANTAI (IWATE)**  
Rutas de senderismo y planes de escalada a más de 1.600 metros te esperan en el monte Hachimantai.  
1h 🚗



**06. LAGO TAZAWA (AKITA)**  
Las montañas que rodean el lago más profundo de Japón se reflejan en sus aguas azul zafiro o verde jade, según la estación del año.  
30m 🚗



**05. GARGANTA DE DAKIGAERI (AKITA)**  
Declarada como paraje nacional de belleza natural. Presume de un arroyo de montaña virgen y bosques primigenios.  
2h 25m 🚗



**04. PLAYA DE JODOGAHAMA (IWATE)**  
Esta bella playa de afiladas rocas blancas, pinos y aguas tranquilas y cristalinas está considerada una de las mejores del país.  
2h 🚗



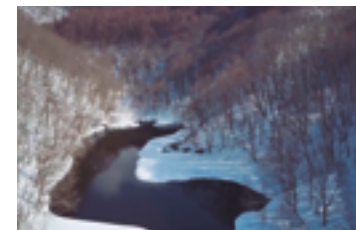
**03. PARQUE NACIONAL SANRIKU FUKKO (MIYAGI)**  
Descubre el lado más salvaje de la naturaleza japonesa en 220 km que se extienden a lo largo de la costa del Pacífico.  
3h 20m 🚗



**02. LAGOS GOSHIKINUMA (FUKUSHIMA)**  
Cinco lagos, cada uno de un color distinto conforman esta pintoresca zona volcánica de Tohoku.  
30m 🚗



**01. BANDAI Y URABANDAI (FUKUSHIMA)**  
Lagos y majestuosas montañas conviven en una de las zonas preferidas por los amantes del esquí.  
3h 🚗







Oficina Nacional de Turismo de Japón

Carrera de San Jerónimo 15, 3º C

+34 91 077 0070

28014, Madrid. España

info\_madrid@jnto.go.jp

[www.japan.travel/es](http://www.japan.travel/es)

 @VisitJapanES

 @VisitJapan\_ES

