

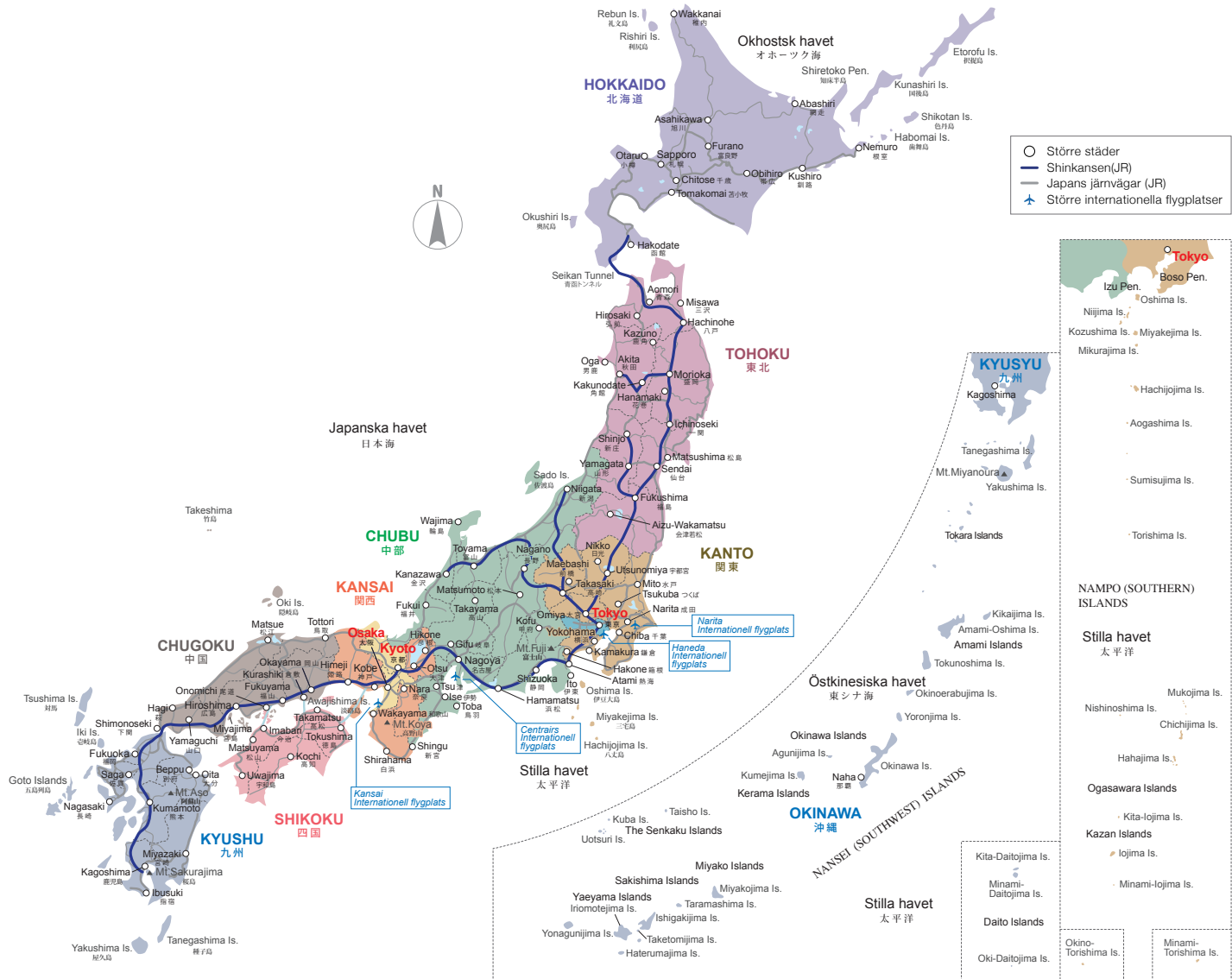


JAPAN

RESEGUIDE



KARTA ÖVER JAPAN

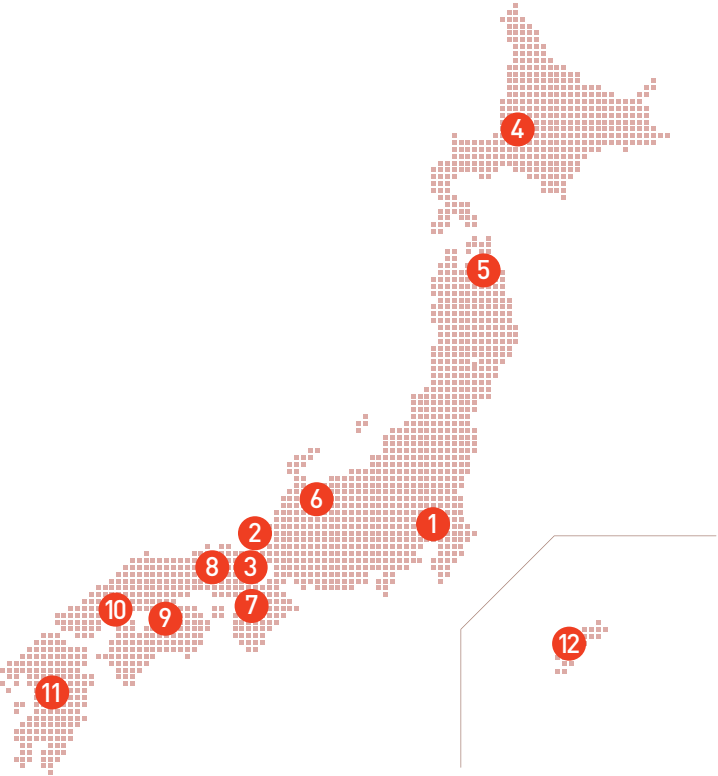


UTFORSKA REGIONERNA

De japanska öarna sträcker sig mer än 3 000 km från norr till söder, vilket innebär att regionerna är enormt olika när det gäller klimat, kultur, mat, natur och historia. Från skidorter i världsklass på den snöiga norra ön Hokkaido till idylliska gyllene stränder på subtropiska södra Okinawa via de livliga, neonlysta städerna Tokyo och Osaka samt de lugna pilgrimslederna och de uråldriga templen i centrala Japan finns det verkligen något för alla.

INNEHÅLL

1	TOKYO	1
2	KYOTO	5
3	OSAKA	7
4	HOKKAIDO	9
5	TOHOKU	11
6	CHUBU	13
7	NARA	15
8	KOBE	17
9	SHIKOKU	19
10	HIROSHIMA	21
11	KYUSHU	23
12	OKINAWA	25
TRANSPORT - Tåg i Japan		27
TRANSPORT - Buss och taxi i Japan		29
BOENDE		30
MAT / CUISINE		31
GRUNDLÄGGANDE INFORMATION		35





Shibuya Scramble Square ©TCVB



TOKYO 東京

Tokyos berömmelse, framgång och befolkning har ökat stadigt genom åren, från en liten slottstad till världens största metropol och den oändliga, neonbelysta lekplatsen som den är i dag.

Den må vara världens mest befolkade metropol, men fram till 1500-talet var Japans huvudstad (då kallad Edo) en liten slottstad som många andra. Men stadens välstånd förändrades för gott när shogun Ieyasu Tokugawa valde den som säte för sin feodala regering år 1603 och den fortsätter att göra framsteg än i dag.

Edos befolkning växte exponentiellt tillsammans med stadens framgång, och inom ett par årtionden var den redan en av världens mest folkrika städer. Genom den imperialistiska Meijirestaurationen under 1868, stal Edo rollen som huvudstad från Kyoto: kejsaren och hans titel flyttades från väst till öst och Edo blev officiellt omdöpt till Tokyo ("östra huvudstaden").

Numera har den här gigantiska (men konstigt nog hanterbara, tack vare sitt förstklassiga transportsystem) stad något för alla – du måste bara hitta det först! Kasta dig ut i folkmängden och bege dig ut i vimlet av brusande, neonbelysta huvudgator som korsar järnvägsspår och nostalgiska små bakgator och njut av parker, helgedomar samt tempel som erbjuder ett välbehövligt lugn. Även om du kanske inte hittar det du ursprungligen letade efter, kommer du garanterat att hitta något annat som vid din resa till Tokyo ger dig minnen för livet.



Sumida Park ©TCVB

SÅ HÄR RESER DU TILL TOKYO

Tokyo har två flygplatser: Narita flygplats (NRT) och Haneda flygplats (HND). Haneda flygplats hanterar ett mindre antal internationella flyg men desto fler inrikesflyg. Den är mer centralt belägen än Narita och det tar bara 30 minuter dit med tåg eller monorail från centrala Tokyo. Narita flygplats som ligger 60 kilometer utanför Tokyo, hanterar de flesta internationella flyg och ett begränsat antal inrikesflyg, inklusive budgetflyg. Med tåg tar det cirka 60 minuter från östra Tokyo och 90 minuter från västra Tokyo.

Snabbtågen löper norr- och västerut från Tokyo. Resan mellan Tokyo och Kyoto/Osaka tar cirka tre timmar beroende på snabbtågets hastighet – knappt tre timmar med Nozomi (JR-passet gäller inte), tre timmar med Hikari och fyra timmar med Kodama.

DET HÄR KAN DU GÖRA I TOKYO

Tokyos världsberömda kollektivtrafik transporterar passagerare på ett snabbt, effektivt och tillförlitligt sätt, vilket gör det enkelt att förflytta sig mellan olika platserna i huvudstaden på bara ett ögonblick. Tokyos viktigaste sevärdheter kan grupperas på ett fåtal nyckelområden som beskrivs på nästa sida.

Nordöst

Ett besök till traditionella Asakusa är väsentligt för att få en känsla för Tokyos förflutna – det här distriktet bevarar centrala Tokyos vackra atmosfär från en förgången tid. Närma dig Asakusas centrala attraktion, Sensoji-templet, ett populärt buddistiskt tempel från 600-talet, via åskporten Kaminarimon och den livliga shoppinggatan Nakamise-dori där du kan köpa traditionella snacks och souvenirer.

Angränsande Uenoparken, som var en av Japans första allmänna parker i västerländsk stil, är en rymlig urban oas med många sevärda nationella museer. Parken är särskilt attraktiv när dess 1000 körsbärsträd blommar.

Väster om Uenoparken hittar du den eleganta Rikugien som anses vara en av Tokyos vackraste japanska trädgårdar. Få ett fågelperspektiv över Tokyos stadssilhuett från utsiktsetagen på 634-meter höga Tokyo Skytree, som stod färdig 2012, innan du beger dig österut över floden Sumida och in i sumo-trakterna.

Här i Ryogoku följer du i sumobrottarnas fotspår med ett besök i sumostallet, sumostadion med 10 000 platser och restauranger som serverar chanko-nabe (sumobrottargryta). Ett stenkast därifrån kan du uppleva Edo-Tokyo-museet för en informativ och engagerande titt på Tokyos historia medan Sumida Hokusai-museetär tillägnat konsten ukiyo-e (träsnitt).

Sumidagawa River ©TCVB



Imperial Palace ©TCVB

Centrum

Toyosus marknad öppnade i 2018 och återfinns på den konstgjorda ön Toyosu, belägen i Tokyobukten. Marknaden tog över grosshandeln från den äldre Tsukijis marknad. Den stora och moderna anläggningen låter turister uppleva marknadens liv och rörelse och njuta av mat hos de många olika restaurangerna.

Det kejserliga palatset är den japanska kejserliga familjens officiella bostad. Det ser fantastiskt ut när vallgraven är klädd med blommande körsbärsträd om våren - låna en cykel gratis på söndagar och ta en avkopplande runda runt kejsarens hem.

Ett besök hos kejsarfamiljen går hand i hand med ett besök i två av Tokyos främsta shopping- och restaurangdistrikt. Det är bäst att besöka Ginzas exklusiva varuhus, konsgallerier och butiker på helgerna när huvudgatan tillfälligt är bilfri.

Det stämningsfulla Yurakucho är bäst att besöka vid måltider. Distriktet är lite mer avslappnat och lättillgängligt än Ginza. Längs med en 700 meter lång sträcka löper de små restaurangerna, så kallade Gadoshita, som sitter tätt intill varandra i de röda tegelvalven under järnvägsspåren.

Efter att en gång ha varit känt för sina elektronikbutiker är nu Akihabara (förkortas till Akiba) minst lika känt för sina "otaku"-butiker. Numera finns det lika många butiker som tillägnas manga- och animesamlingsobjekt som det finns elektronikbutiker, och Akiba har blivit känt världen över som ett Mecka för otakus. I området finns även Maid(biträdes)-caféerna.

Om du vill uppleva en lugn oas ett stenkast från hektiska Akiba och den enorma fritidsanläggningen Tokyo Dome City, ligger den ståtliga japanska trädgård Koishikawa Korakuen något längre norrut. Tillsammans med Rikugien är trädgården en av Tokyos bäst och äldsta samt är ett perfekt ställe för avkoppling.

Väst

Tempel, helgedomar, palats och trädgårdar är väldigt fina men vad ska du göra om vill du utforska det moderna Tokyo? De som är intresserade av det moderna Tokyo bör koncentrera sig på den västra delen av centrala Tokyo, vilken är fylld med shopping, restauranger och underhållning.

Det rastlösa, bullriga och opretentiösa Shinjuku med dess förträffliga neonlampor blev inspirationen till gatuscenerna i Blade Runner. Medan du ändå är där kan du ta en paus med streetfood och en kall öl på de små matställena i Omoide Yokocho-gränden eller Golden Gai-gatan, utforska den eleganta Shinjuku Gyoen-parken, en familjevänlig park med körsbärsträd eller njuta av en gratis panoramautsikt från utsiktstornen i TTokyo Metropolitan Government Building.

Harajuku är mittpunkten för tonårsmode och cosplay-kultur. Ta dig fram genom Takeshita-dori-gatan, med dess modebutiker, second hand-butiker och crêpe-stånd som är inriktade mot trendmedvetna tweens och tonåringar. Om det blir mycket kan du ta dig till andra sidan av stationen, där ett par grönskande urbana oaser väntar.

Meiji Jingu är en stor helgedom tillägnad Meiji kejsaren, vilken också utgör ett lummigt gömställe från kaoset på Tokyos gator. Ta en lugn promenad längs grusvägarna i den lummiga skogbeklädda helgedomen eller träffa Tokyo-bor i den rymliga Yoyogi-parken intill, när de umgås och leker på gräsmattor, i dammar och skogsområden, särskilt på helgerna.

Det finns många fler möjligheter för shoppingterapi i Shibuya, ett shoppingområde som är populärt hos unga kvinnor. Missa inte det världsberömda övergångsstället, statyn av den lojala hunden Hachiko och shopping-landmärken som Shibuya 109-byggnaden och den bilfria Center Gai-gatan.

Ikebukuro vänder sig till unga kvinnliga anime- och mangaentusiaster med mängder av butiker och caféer - det finns även butler-caféer i motsats till Akiba's maid-caféer, om det är din grej att behandlas som en prinsessa!

Shibuya ©TCVB



Hamarikyu Garden ©TCVB

Sydost

Centrala Roppongi är känt för sina eleganta och stilfulla fritids- och shoppingområden i köpcentrumen Roppongi Hills och Tokyo Midtown, sina tre högkvalitativa konstmuseer, och surrande nattliv.

Det polkagrisrandiga, 333 meter höga Tokyo Tower var Japans högsta byggnad när det byggdes klart 1958, och förblev det till dess att Tokyo Skytree byggdes på 2012. Tokyo Tower är 9 meter högre än Eiffeltornet!

Vid dess fot ligger Zojoji-templet, ett buddisttempel som hyser häpnadsväckande och rörande rader av Jizo statyer - beskyddare av ofödda barn som är klädda i färgglada stickade mössor och halsdukar samt omgivna av barnleksaker och väderkvarnar i plast.

Hamarikyu Gardens är en trevlig trädgård vid bukten som är anmärkningsvärd för den klassiska utsikten över Tokyos moderna skyskrapor, som reser sig i bakgrunden av trädgårdens är tidlösa vyer. Ta en paus med en kopp grönt te och lite godis i tehuset på ön mitt i vattnet innan du tar vattenbussen eller monorail ut till Odaiba, ett futuristiskt och familjevänligt shopping- och nöjesdistrikt på en konstgjord ö i Tokyo-bukten.

Två nöjesparker, det familjevänliga Tokyo Disneyland, med sina sju temavärldar och det unika Disney Sea som vänder sig till vuxna och serverar alkoholhaltiga drycker, finns längre österut i Tokyo. Vill du istället träffa Totoro och medverkare från Studio Ghiblis filmer på Ghibli-museet, gör du det efter en 20 minuter lång tågresa till förorterna till väst.



Arashiyama

KYOTO 京都

Kyoto är en stad med två ansikten. Som Japans främsta forna kejserliga huvudstad har den en klassisk och tidlös elegans, men den här staden är inget museum, den är modern utan att glömma sina historiska rötter.

Den här historiska staden har ett välförtjänt rykte som en av Japans mest populära destinationer, med en sådan rikedom av tempel, helgedomar och kulturella sedvänjor att visa upp för besökare att nästan alla åker därifrån med samma önskan - att stanna ett par dagar till.

Kyoto spelar en viktig roll i Japans historia som en av landets gamla huvudstäder som än i dag har samma atmosfär och elegans som du kanske skulle förvänta dig från kejsarens tidigare hemvist. Berömd för sin flerfärgade, flerrättiga matupplevelse, kaiseki, hem till Gion - Kyotos geishadistrikt - och omgiven av en frodig natur, råder även stadens känsla av "heiwa" (fred) bland de livliga turistmassorna.

SÅ HÄR RESER DU TILL KYOTO

Om du har Kyoto som mål, har du ett par alternativ att välja mellan. Antingen så kan du flyga till Tokyo och ta snabbtåget (160 minuter med Hikari-tåget eller 140 minuter med Nozomi-tåget, där JP Passet inte gäller), eller så kan du flyga till Kansai International Airport (KIX) och ta ett snabbtåg som tar knappt 75 minuter därifrån.



Fushimi inari taisha shrine

DET HÄR KAN DU GÖRA I KYOTO

Listan över saker du måste se och göra i Kyoto är oändlig men ett litet urval kan se ut ungefär så här:

Om du vill se tempel kan du besöka Kiyomizu-dera-templet, där den häpnadsväckande byggnadsstrukturen, som inte hålls ihop av en enda spik, endast kan slås av den fantastiska utsikten över staden. Den gyllene paviljongen, eller Kinkakuji som den kallas på japanska, är lika vacker som du har sett på bilder och ger besökare chansen att promenera genom dess omgivande trädgårdar och beundra byggnaden från alla vinklar.

Fushimi Inari Taisha är en helgedom bara femton minuter från Kyotos station, och fylld med 10 000 vermillionfärgade Torii-portar som du kan vandra längs under. Ett råd vi vill ge resenärer är att fortsätta att gå, efter en stund skingras folkmassorna och ger dig möjlighet att vara ensam med dina tankar (och din kamera).

Om du vill ha en geisha-upplevelse, kan du välja mellan det dyra alternativet och boka en privat middag och dans för en autentisk upplevelse - eller det billigare alternativet, Gion Corner. Det här är även den bästa platsen för att få en glimt av Kyotos geiko och maiko, men det är dock inte helt säkert att du får syn på dem. Kyotos många årliga festivaler med framträdanden på Miyako Odori-festivalen på våren gör att du kan uppleva dessa kimono-klädda skönheter på nära håll.

Ingen resa till Kyoto är fulländad utan att du upplever en japansk te-ceremoni där du kommer att bevittna den graciösa hållning och de rörelser som krävs för att noggrant förbereda och hålla upp lysande grönt matcha-te. Den ovanliga smaken vederlägger hälsofördelarna och den ögonblickliga koffeinkicken du får från den här pulveriserade gröna te-drycken, men oroa dig inte, sötsakerna du får efteråt kommer snart att motverka den bittra smaken.

Om du ska stanna kvar i staden mer än ett par dagar kan du ta tåget till närbelägna Arashiyama. Den här stadsdelen är mest känd för sin bambulundar, men du kommer även att uppleva majestätiska tempel, gamla timberbutiker och tehus samt en park för apor som även fungerar som en utsiktsplats över staden.



Dotonbori ©Osaka Convention & Tourism Bureau

OSAKA 大阪

Glöm inte att besöka den livliga och energiska och jordnära Osaka. Japans näst största stad och ett ledande nav för ekonomisk verksamhet, bra mat av rena råvaror och populärkultur.

Japans näst största storstadsområde efter Tokyo har historiskt sett ansetts vara nationens ekonomiska kraftpaket - liksom dess kök. Osakas strategiska läge ledde till att staden växte snabbt mellan 1600-och 1800-talet. Under industrialiseringen på 1800-talet blev staden Japans främsta ekonomiska och industriella centrum.

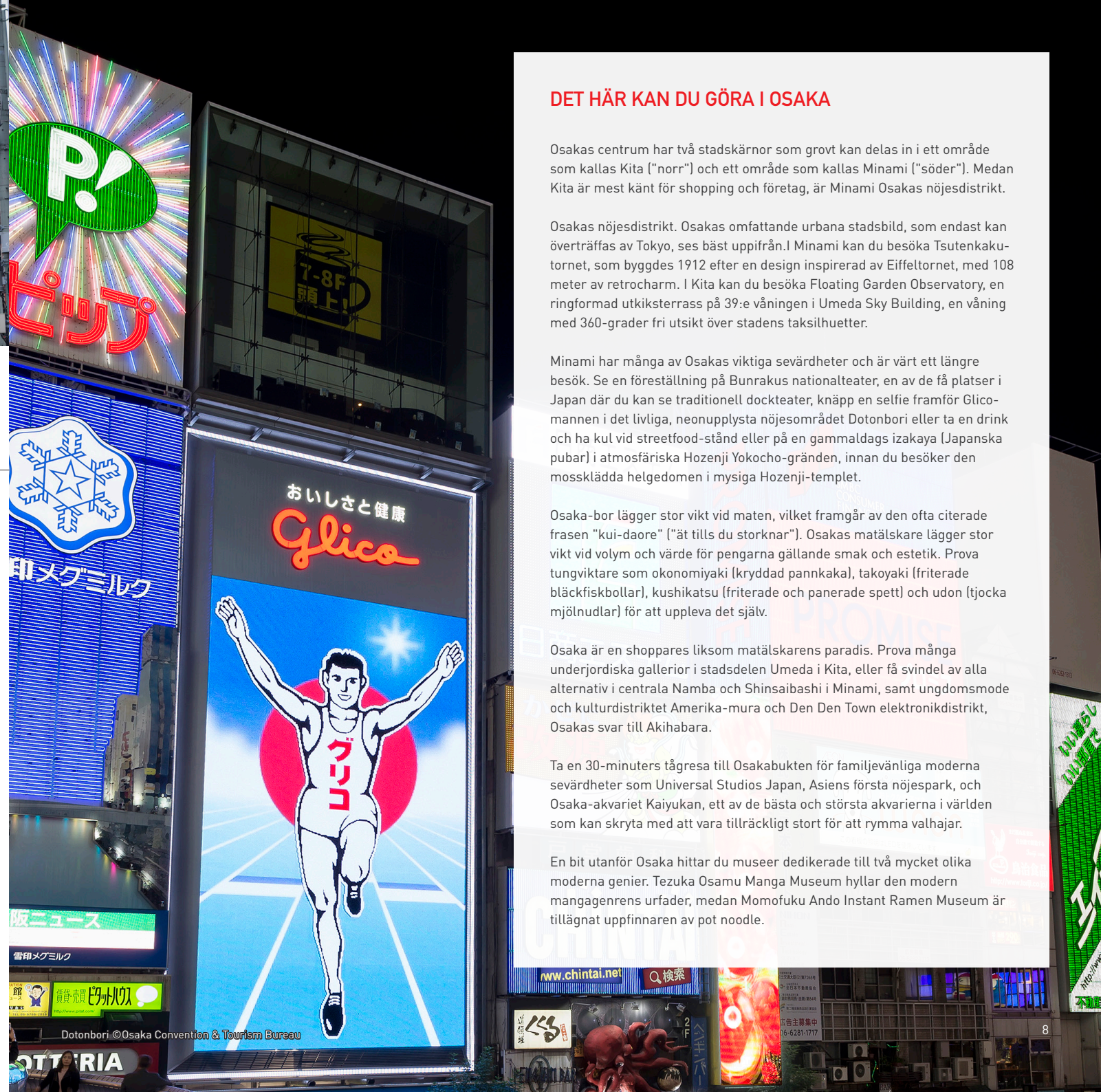
Men det skulle vara ett allvarligt misstag att avskriva Osaka som föga mer än en förvuxen industriell hamnstad, staden har bidragit med många viktiga kulturella, för att inte nämna gastronomiska bidragit till Japan. Den är födelseplatsen för många delar av Japans populärkultur, från ukiyo (träsnitt), bunraku (dockteater) och kabuki under 1600- och 1800-talen, till olika sorters manga och teater mer nyligen. Det är också den plats som introducerade världen till takoyaki - friterade bläckfiskbollar.

SÅ HÄR RESER DU TILL OSAKA

Osaka är så centralt att det är lättillgängligt från praktiskt taget hela urbana Japan, vilket gör staden till en perfekt bas för att utforska andra delar av centrala och västra Japan. Osaka är ansluten till Tokyo med snabbtåg: cirka 2,5 timmar med Nozomi, 3 timmar med Hikari eller 4 timmar med Kodama (JR-pass gäller inte Nozomi). Alternativt tar det drygt en timme med flyg från Tokyo till Osaka.

Centrala Osaka är 50-70 minuter från Kansai International Airport (KIX) med JR- eller Nankai-tåg. Restiden är bara 35 minuter med "Rapi:t" limited express-tåg, JR-pass gäller dock inte. Osaka ligger också 30-40 minuter från flygplatsen i Itami (ITM) med monorail eller privatlinje (JR-pass gäller inte).

Osaka är inom räckhåll för många andra destinationer längs Tokaido-San'yo snabbtågs öst-väst-linje, med exempelvis Nagoya och Kyoto i öster och Kobe, Himeji, Kurashiki, Onomichi och Hiroshima i väster. Från Kyoto tar det 15 minuter till Osaka med snabbtåg, 30 minuter med JR:s speciella snabbtåg, eller 40-50 minuter med privat järnväg. Från Kobe tar det 20-30 minuter med tåg med antingen JR eller privat järnväg. Från Nara tar det 30-40 minuter med antingen JR eller privat järnväg.



DET HÄR KAN DU GÖRA I OSAKA

Osakas centrum har två stadskärnor som grovt kan delas in i ett område som kallas Kita ("norr") och ett område som kallas Minami ("söder"). Medan Kita är mest känt för shopping och företag, är Minami Osakas nöjesdistrikt.

Osakas nöjesdistrikt. Osakas omfattande urbana stadsbild, som endast kan överträffas av Tokyo, ses bäst uppifrån. I Minami kan du besöka Tsutenkaku-tornet, som byggdes 1912 efter en design inspirerad av Eiffeltornet, med 108 meter av retrocharm. I Kita kan du besöka Floating Garden Observatory, en ringformad utkiksterrass på 39:e våningen i Umeda Sky Building, en våning med 360-grader fri utsikt över stadens taksilhuetter.

Minami har många av Osakas viktiga sevärdheter och är värt ett längre besök. Se en föreställning på Bunrakus nationalteater, en av de få platser i Japan där du kan se traditionell dockteater, knäpp en selfie framför Glico-mannen i det livliga, neonupplysta nöjesområdet Dotonbori eller ta en drink och ha kul vid streetfood-stånd eller på en gammaldags izakaya (Japanska pubar) i atmosfäriska Hozenji Yokocho-gränden, innan du besöker den mossklädda helgedomen i mysiga Hozenji-templet.

Osaka-bor lägger stor vikt vid maten, vilket framgår av den ofta citerade frasen "kui-daore" ("ät tills du storknar"). Osakas matälskare lägger stor vikt vid volym och värde för pengarna gällande smak och estetik. Prova tungviktare som okonomiyaki (kryddad pannkaka), takoyaki (friterade bläckfiskbollar), kushikatsu (friterade och panerade spett) och udon (tjocka mjölnudlar) för att uppleva det själv.

Osaka är en shoppers liksom matälskarens paradys. Prova många underjordiska gallerior i stadsdelen Umeda i Kita, eller få svindel av alla alternativ i centrala Namba och Shinsaibashi i Minami, samt ungdomsmode och kulturdistriktet Amerika-mura och Den Den Town elektronikdistrikt, Osakas svar till Akihabara.

Ta en 30-minuters tågresa till Osakabukten för familjevänliga moderna sevärdheter som Universal Studios Japan, Asiens första nöjespark, och Osaka-akvariet Kaiyukan, ett av de bästa och största akvarierna i världen som kan skryta med att vara tillräckligt stort för att rymma valhajar.

En bit utanför Osaka hittar du museer dedikerade till två mycket olika moderna genier. Tezuka Osamu Manga Museum hyllar den modern mangagenrens urfader, medan Momofuku Ando Instant Ramen Museum är tillägnat uppfinnaren av pot noodle.



Otaru Canal

HOKKAIDO 北海道

Den nordligaste och minst utvecklade av Japans fyra huvudsakliga öar, Hokkaido är ett paradiset för friluftsentusiaster, klädd i orörd vit snö på vintern och heltäckande färgglada blommor på sommaren.

Den norra ön, som i särklass är Japans största administrativa område, ligger högst upp i den japanska skärgården och förknippas oftast med de drivor av pudersnö som faller varje vinter.

För vintersportentusiaster finns få bättre platser i världen att åka till. Garanterad snö varje år gör Hokkaidos skidorter (Niseko och Furano är bland de mest populära för utländska besökare) väl värt resan. Kan det finnas något bättre än en dags skidåkning, åtföljt av ett dopp i en varm källa omgiven av ångande vatten och majestätiska berg?

Hokkaido har mycket att erbjuda kräsna resenärer året runt. Läs vidare nedan om vad du kan göra på den här grovhuggna, naturliga ön.

SÅ HÄR RESER DU TILL HOKKAIDO

Ett snabbtåg introducerades i 2016 för att ansluta Tokyo med Shin-Hakodate-Hokuto station på södra Hokkaido, vilket gör att resenärer från Tokyo kan nå ön på drygt 4 timmar. Resan täcks av JRpasset, vilket ger turister 7, 14 eller 21 dagars resa runt i landet till mycket rimliga priser.

Alternativt, om du är på väg till Hokkaidos östkust, rekommenderar vi att du reser med flyg (besökare till Shiretocos nationalpark ska flyga till Memanbetsu flygplats). Inrikesflyg i Japan är billiga och enkla att använda sig av. Du behöver inte oroa dig för långa köer, jobbiga säkerhetskontroller eller dåligt med bekvämligheter, det är precis tvärt om. Dessutom är de små inrikesplanen otroligt bekväma och med en flygstolsbiljett får du vanligtvis även gratis drinkar och snacks.

ANA och JAL (två av Japans största flygbolag) har fantastiska erbjudanden för turister som gör att det går att resa vart som helst inom Japan för ungefär ¥11 000.

DET HÄR KAN DU GÖRA I HOKKAIDO

Långt bort från huvudstadens gator är bullret ett minne blott när du når Hokkaidos lugna stränder. För naturälskare är det här den perfekta tillflyktsorten, en plats där du ser jättehavsörnar balansera på gatlyktor och enorma bruna björnar som fiskar lax i kristallklara vatten.

Shiretocos nationalpark på östra delen av ön erbjuder allt det här och mycket mer, samt en mängd möjligheter att bevittna japanska tranor. Missa inte att ta en paus vid Shiretoko-Goko, eller "Shiretocos fem sjöar", som långt överträffar Yamanashis "fem Fuji-sjöarna".

Om du är mer av en stadsbo kan du besöka Sapporo - berömd för sin öl och utsökta ramen, liksom Sapporo Snow Festival som äger rum varje vinter i februari och get besökare chansen att bevittna enorma is- och snöskulpturer. Tidigare skulpturer har tagit skepnad av Taj Mahal, Himeji-slottet och Star Wars-figurer.

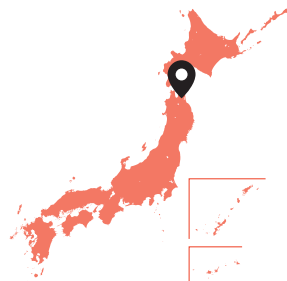
Neonljuset och eleganta caféer i centrum gör Sapporo till ett levande men relativt lugnt alternativ till Tokyo. För de som vill ta hem en del av Japans berömda hantverk är Space 1-15 en grupp intima butiker inrymda i ett gammalt hyreshus som erbjuder allt från handgjorda ostar och keramik, till fotografilektioner.

Hakodate är en attraktiv hamnstad i europeisk stil som numera är ansluten till Tokyo med snabbtåg. Köp bläckfisk på marknaden på morgonen (Hakodate Asaichi), eller besök aporna vid Yunokawa Hot Springs. Staden har årligen röstats fram som ett av de bästa resmålen i Japan av japanska resenärer, och kvällsutsikten från berget Hakodate sägs vara en av de bästa i Japan.





Yamadera (Risshaku-ji Temple)



TOHOKU 東北

Den här gruppen av sex prefekturer nordöst om Tokyo är berömd för sitt stora, grovhuggna, naturliga landskap med berg, sjöar och varma källor samt städer med feodala kvarlevor.

Många förknippar Tohoku med de stora jordbävningarna och den efterföljande tsunamin som drabbade området år 2011. För andra som har besökt det här nordliga området på ön Honshu, representerar Tohoku sannolikt något helt annat, en lugn plats med nationalparker, ånga och avskilda varma källor samt hem till några av Japans mest oväntat beroendeframkallande sake-sorter.

Tohoku är ett perfekt resmål för resenärer som redan har besökt Japan eller för dem som letar efter en "genuin" semesterupplevelse. Du kommer att få svårt att hitta ett område som är mer lämpat för att komma bort från turiststråken och turistfällorna. Se nedan för våra råd om regionens bästa varma källor, pittoreska järnvägsresor och berömda festivaler.

SÅ HÄR RESER DU TILL TOHOKU

Det är möjligt att nå Tohokus största städer med snabbtåg. Alternativt, om du föredrar att planera din egen tid så kan du hyra en bil med företag som Japan Experience, som erbjuder lättbokade hyrbilar även i Japans mest avlägsna städer.

Japans sightseeing-tåg är också ett alternativ till snabbtågen på 200 mph (321 km/t). Shikishimas lyxiga cruise-tåg, som lanserades 2017, tar med passagerare på en resa förbi alla Tohokus bästa attraktioner. De som har en mindre budget kan prova Gono Line som löper intill Japanska havet på Honshus västkust. Shamisen-konserter ombord tillsammans med utsikten över det böljande havet, gör det här till en minnesvärd upplevelse.



Ginzan Onsen

DET HÄR KAN DU GÖRA I TOHOKU

Om du letar efter varma källor så har det här grovhuggna området, som består av sex olika prefekturer, dem i överflöd. För en vykortslik ort med varma källor ska du besöka Ginzan Onsen, där den historiska ryokan ligger längs med en vacker flod och turister lugnt kan vandra längs belysta gator i sina yukata och träsandaler.

Om du vill resa ännu längre tillbaka i tiden kan du prova på Nyuto Onsen. Den här samlingen av små varma källor vid bergen i Akita-prefekturen, erbjuder en verkligt avkopplande upplevelse. De rogivande och mineralrika vattnen i Tsuruno-yu Onsen och dess över 400 år gamla byggnader, är ett välkommet andrum och erbjuder en välbehövlig paus från den digitala världen.

Det finns festivaler i överflöd vilket gör sommaren till en av de bästa tiderna att besöka Tohoku då du kan uppleva två av Japans största och bästa. Besök Aomori-prefekturen för att uppleva Nebuta Matsuri, vilket innebär parader av gigantiska färgglada papperskorteger från Japans folklöre, eller Kanto Matsuri i Akita-prefekturen, där vågade deltagare balanserar enorma pålar med papperslanternor på sina huvuden.

Vandrare kommer älska de till synes obanade vandringslederna i Dewa Sanzan - tre heliga berg som representerar födseln (Haguro-san), dödsfall (Gas-san) och pånyttfödelse (Yudono-san). Pagoder och tempel på leden genom den här bergiga regionen erbjuder trötta vandrare en konstant ström av överraskande sevärdheter. Sommaren och hösten är de bästa tiderna att vandra här, efter att snön sedan länge har smält på bergstopparna.

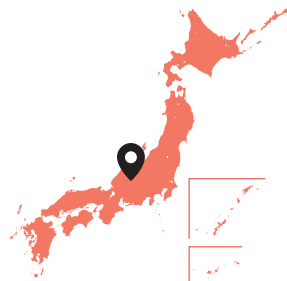
Det här, till stor del okända, området i Japan inhyser också vissa av Japans mest berömda utställningar av konst och design. Besök Aomori Museum of Art, utformat av den japanska arkitekten Jun Aoki, där du hittar Yoshitomo Nara's enorma Aomori Ken-hund eller besök Nakajima Library på Akita International University för att beundra cederträtalet som liknar ett gigantiskt, öppet paraply. Det här är bara två exempel av Tohokus stora utbud av museer, konstutställningar och installationer.

Oavsett om du promenerar genom våtmarkerna i Oze i Fukushima-prefekturen eller besöker Towada Hachimantai National Park för att få frisk luft, kommer du ha utrymme att vandra, tänka och andas medan du befinner dig i Tohoku-regionen. Matsuo Basho, Japans mest berömda haiku-poet, skrev i sin reseskildring av Tohoku, "Den smala vägen till djupaste norr":

*Lugn och rofylld /
Ljudet av en cikadas sång /
penetrerar berget.*



Snow monkeys



CHUBU 中部

Chubu-regionen, belägen i hjärtat av centrala Japan, är en guldgruva av underverk, varma källor, skidorter, samurai-slott, gömda bergsbyar och självklart de japanska alperna.

Japans bergiga mitt (Chubu betyder "mittdel") kombinerar skidbackar och snöapor med samurai-städer och forntida vägar översållade med pittoreska utposter. Bara ett kort besök i den här japanska regionen kommer bocka av ett stort antal sevärdheter från din lista, från Unescos världsarv, Shirakawa-go-byn, till japans vackraste trädgård, Kenroku-en.

SÅ HÄR RESER DU TILL CHUBU

Beroende på vart du är på väg är det troligt att Japans omfattande järnvägsnät kommer att ta dig dit. Om du planerar att enbart besöka den här japanska regionen, kommer det finnas massor av rabatterade biljetter som kommer att gälla för din resa. Se JR Easts webbplats för mer information om erbjudanden.

DET HÄR KAN DU GÖRA I CHUBU

Kanazawa

Kanazawa är ett bra alternativ till Kyoto för den som vill utforska det traditionella Japan. Kanazawa är anslutet till Tokyo med snabbtåg, vilket innebär att du kan nå den västbelägna staden på bara 2,5 timmar.

Kanazawa erbjuder besökare en praktisk historielektion i form av gammaldags gator och byggnader. Higashi Chaya-distriktet är ett av tre välbevarade "nöjesdistrikt", där traditionella geishor brukade uppträda i "chaya" (tehus) inför krigsherrar - något som är möjligt att bevittna än i dag (förutom krigsherrarna!) Besök Shima tehus eller Kaikaro tehus, som båda är öppna för allmänheten. De här byggnadernas pittoreska exteriörer från Edo-perioden (1603 - 1868) är vackert bevarade, lyckligtvis skonade från USA:s luftbombningar under andra världskriget.

Ingen resa är komplett utan att uppleva Ninja-dera (Ninjatemplet) som fått sitt namn tack vare de otaliga fällor, hemliga tunnlar och utrymningsvägar som finns inom dess väggar. I Nagamachi Samuraernas bostadsdistrikt vid foten av Kanazawa Slott ligger Nomura-ke, ett restaurerat samurai-hem, som avslöjar hemligheterna om livet som samurai under Edo-perioden.

Slutligen, om du besöker till Kanazawa, ta en titt på Kenroku-en, en av Japans främsta anlagda trädgårdar, som tog mer än 100 år för att utforma till den avkopplande oas fylld med dammar och slingrande åar som den är i dag.

Shirakawa-go

Lonely Planet-favoriten och Unescos världsarv Shirakawa-go-byn är så pittoresk att du kan säga nej till filter på dina foton. 110 gassho zukuri hus ("utformade som bedjande händer") finns i byn, vissa med över 250 år långa anor. Övernatta i ett av de här rustika lanthusen för att få känslan av att du har åkt tillbaka till en förluten tid i Japan.

Takayama

Nuförtiden finns det relativt få platser kvar där besökare kan få en känsla av ett Japan innan landet öppnade sina gränser. Lyckligtvis har Takayama, som ligger djupt in bland de svindlande japanska alperna, förblivit relativt opåverkat av tidens gång i världen utanför.

Här kan turister ta en resa tillbaka i tiden till stadens flydda dagar då regionen var ett rikt handelscentrum. Med trendiga caféer, bibliotek och gallerier är Takayama en eftertraktad destination för turister som letar efter den perfekta blandningen mellan gammalt och nytt.

Den bästa tiden på året att besöka den här vackra staden är under våren eller hösten, de två gånger om året när Takayama-festivalen hålls. De här festivalerna drar till sig mycket folk och visar upp omsorgsfullt utformade kortegevagnar, dekorerade av hantverkare utbildade i traditionella hantverksmetoder, längs gatorna.

Nagano

I Nagano finns ett överflöd av skidorter, såsom Hakuba där vinter-OS 1998 hölls. Ett överflöd av skidbackar i den här regionen passar skidåkare och snowboardåkare av alla förmågor samt kombineras med offpist, och andra alternativ för experter. Ingen resa är dock fulländad utan att hälsa på de berömda badande aporna i de varma källorna i Jigokudani Monkey Park.

En av de mest populära platserna för resenärer som besöker Nagano är Kamikochi, där de japanska alperna ligger och där lugna vandringsleder (öppna från april till november) gör att du stillsamt kan promenera mellan dalarna med berg som återspeglas i glimmande sjöar. Åk hit på hösten - när höstlöven omvandlar dem till ett kalejdoskop av rött, orange och gult - för att uppleva bergslandskapen när de är som vackrast.

Vandrare kommer också att älska Nakasendo-vägen, den gamla vägen från Edo-perioden mellan Tokyo och Kyoto, vars välskötta utposter fortfarande erbjuder en autentisk känsla av den feodala perioden. I området finns det en skön och populär promenadväg, mellan byarna Magome och Tsumagobyarna, som tar 2-3 timmar att gå.

Kenrokuen Garden



Tsubosakadera

NARA 奈良

Japans första huvudstad, den ärevördiga Nara, erbjuder antika UNESCO-tempel och bockande sikahjortar i trä och en gigantisk Buddha-staty i guld - allt i ett lugnare tempo än grannen Kyoto.

Innan Tokyo fanns Kyoto och innan Kyoto fanns Nara. Japans första permanenta huvudstad grundades här i början av 700-talet, före titeln (och all uppmärksamhet) övergick till Kyoto. Tack vare stadens historiska förflutna, är Nara lågmäld och återhållsam, men håller ändå jämna steg med sin mer kända granne i norr.

Nara erbjuder en hel mängd forntida skatter, till exempel några av världens äldsta och största träbyggnader och världens största Buddha-staty. 2010 firades 1 300-årsjubileet av stadens tillträde som Japans kejserliga huvudstad. Eftersom den är tystare och lugnare än Kyoto, är det den perfekta platsen för att lägga i bromsen och sätta sig in i japans historia.

SÅ HÄR RESER DU TILL NARA

Nara ligger mellan och sydost om Kyoto och Osaka. Snabbtågen passerar inte genom Nara varför det krävs ett tågbyte i antingen Kyoto eller Osaka.

Om du reser från Tokyo i öst måste du byta från snabbtåg till ordinarie tåg i Kyoto. Om du reser från Tokyo till Kyoto tar Nozomi-snabbtågen (JR-pass gäller inte) knappt 2,5 timmar, Hikari-tåg tar lite drygt 2,5 timmar och Kodama-tåg cirka 4 timmar.

Om du reser från Kobe, Hiroshima och andra destinationer i väst måste du byta tåg i antingen Osaka eller Kyoto och ta ett vanligt tåg resten av vägen. Nara ligger 30-45 minuter från Osaka och Kyoto med tåg (JR eller privat).

DET HÄR KAN DU GÖRA I NARA

De flesta besök till Nara brukar ske med anledning av de imponerande UNESCO-världsarven. Dessa inkluderar en grupp av åtta platser; fem buddistiska tempel, en helgedom, palatsruiner och en urskog (numreras 1-8 nedan), som fördes in på UNESCO:s världsarvslista 1998 som historiska monument från antika Nara, samt ytterligare en grupp buddistiska monument i Horyu-ji-området i södra Nara, införda 1993.

Om du reser till Nara med tåg märker du att tågstationerna och Naras centrum ligger nära inpå Heijo-palatsets ruiner i väst och den hjortrika Nara-parken i öst, där de flesta av UNESCO-världsarven är belägna. Besök Heijo-palatsets ruiner (1), Naras kejserliga palats, samtidigt som det trädofamnade Toshodai-ji-templet (2) och det strikt symmetriska Yakushi-ji-templet (3), konstruerat av en kejsare i hopp om att hans sjuka hustru skulle bli frisk.

Naras befolkning på över 1.200 friströvande sikahjortar är stadens mest berömda invånare. Enligt legenden anlände en gud ridande på en vit hjort till Nara för att vaka den nybyggda huvudstaden och hjortarna, som nu anses vara en nationalskatt, har betraktats som Naras väktare sedan dess. När de inte vaktar tycker de om att knäpa på "hjortkex" (shika senbei) som säljs i många kiosker och några av dem har lärt sig att "bocka" för att uttrycka sina behov eller sin uppskattning (exakt vilket är oklart).

Ständiga kexmutor till ivriga hjortar ger dig tillträde till Todai-ji-templet (4) inne i Nara-parken. Det är världens största träbyggnad där Naras fridfulla och vördiga stora Buddha (Daibutsu), en av Japans största, över 15 meter hög, vistas.

Kofuku-ji-templet (5), där japans näst högsta pagoda är belägen och Kasuga Taisha-helgedomen (6), Naras ursprungliga helgedom som är berömd för de vackra sten- och metallantennerna, är även de belägna i Nara-parken, medan Kasugayama-urskogen (7), en helig urskog, utgör en grönskande inramning vid bergen bakom.

Gango-ji-templet (8) ligger något separat, i sydvästra hörnet av Nara-parken. Området som en gång var stort har gradvis tagits över av det omgivande handelsområdet Naramachi. Kombinera ett besök till templet med en promenad genom stadsdelens smala gator, kantade av före detta köpmannahus och lagerlokaler, butiker och caféer och sköldpaddsröka Narusawa-tjärnen.

Ett annat UNESCO-världsarv, Horyu-ji-templet, är värd en timmes tågresor från centrala Nara, så att du kan skryta med att du har sett världens äldsta bevarade träkonstruktioner, med anor från 600- och 700-talen.



Nara Park



Port Island North Park

KOBE 神戸

En av Japans första hamnar som öppnades för internationell handel, trendiga och kulturella Kobe har redan från början legat i framkant gällande japansk mat, mode och kultur.

Inklämd mellan havet och Rokko-bergskedjan, det har sedan urminnes tider alltid funnits en hamn av något slag i Kobe, kom den här lättsinniga och luftiga havsstadens verkligen till sin rätt efter att den blev en av de första japanska hamnarna som tog emot utländsk handel på 1860-talet, när Japans period av isolering upphörde.

Kobe har sedan dess allmänt förknippats med en avancerad kultur och mode, varifrån den japanska frasen "Åk till Kobe om du inte kan åka till Paris" kom till. Trots den skada som orsakades av den stora Hanshin-jordbävningen 1995, överlevde många av de byggnader som byggdes från 1860- till 1930-talet, vilket ger Kobe sin en unik, kosmopolitisk atmosfär.

SÅ HÄR RESER DU TILL KOBE

Om du reser till Kobe från Osaka har du enorma valmöjligheter för transport eftersom tre olika järnvägsföretag kör direkttåg mellan Osaka och Sannomiya Station i Kobe var 20-30 minut. De här järnvägsföretagen är JR (avgår från Osaka Station) och privatjärnvägarna Hankyu och Hanshin (avgår från Umeda Station), där JR är det snabbaste av de tre och JR-passet gäller.

Trots att snabbtågen kör mellan Osaka och Kobe, och drar av ytterligare 5 minuter på restiden, avgår och ankommer de även till mindre centralt belägna stationer i både Osaka och Kobe. Därför är det oftast bättre att använda JR:s speciella snabbservice än snabbtågen när du reser mellan Osaka och Kobe.

Snabbtågen går mellan Tokyo och Shin-Kobe Station. Hikari-snabbtågen tar cirka 3 timmar och 15 minuter och omfattas av JR-passet. Nozomi-tågen är något snabbare, cirka 2 timmar och 40 minuter, men omfattas inte av JR-passet.

DET HÄR KAN DU GÖRA I KOBE

Kobe kan enkelt delas upp i tre olika områden baserat på stadens naturliga geografi: hamnen, inklusive flera stycken av återvunnen mark; den smala landremsan mellan havet och bergen som inrymmer den huvudsakliga stadskärnan och Rokko-bergskedjan som tronar majestätiskt över staden.

Ta en promenad genom Meriken-parken i hamnen, en trevlig park vid vattnet som är fylld med gräsmattor, fontäner och moderna konst-installationer. Håll utkik efter den berömda rödmålade stålstrukturen i Kobe Port Tower samt ett monument, för att minnas 1995-års jordbävning, i form av en skadad kajkant som inte har reparerats. Besök Kobe i december för att sammanfalla med Luminarie, en bländande vinterfestival som hyllar Kobes återhämtning från jordbävningen.

Från centrum, klättra upp för de små men branta kullarna i det charmiga historiska Kitano-distriktet för att besöka Ijinkan som ligger vid bergskedjans fot. Husen är före detta bostäder som tillhörde utländska köpmän och diplomater som bosatte sig i Kobe efter att utrikeshandeln öppnades upp. Fler än ett dussin av husen ligger kvar som intressanta museer och öppnas dagligen för allmänheten.

Kvällsutsikten från toppen av Rokko-bergskedjan anses vara en av Japans bästa: ta en av tre olika linbanorna (inklusive en från Kitano-distriktet) som transporterar besökare från stadens utkanter upp till observationsplatser på bergstopparna för att förundras över de glittrande ljusen som sprids ut nedanför.

Efter all bergsklättring så är, om budgeten tillåter, ingen resa Kobe fulländad utan att ha smakat på områdets mest berömda kulinariska export: Kobebeff. Avsluta drömmåltiden med en mysig promenad förbi de äldre byggnaderna och de moderna bryggerierna i Japans främsta sake-distrikt, och en liten drink på ett av bryggerierna innan du beger dig hemåt.



Kobe Night View



Matsuyama castle

SHIKOKU 四国

De flesta resenärer hoppar över Shikoku när de åker mellan Tokyo och Kyoto, men ön är en guldgruva av gömda skatter, och en utmärkt plats att ta en paus, bara ett stenkast från allt liv och rörelse på fastlandet.

Shikoku är den minsta av Japans fyra största öar och får sällan så mycket som en chans av utländska turister. För dem som känner till Shikoku ligger dragningskraften i öns historiska varma källor, knarrande hängbroar över dalarna och en världsberömd pilgrimsled som tar dig med på en 1 400 km lång resa med 88 majestätiska tempel.

SÅ HÄR RESER DU TILL SHIKOKU

Shikoku lever verkligen upp till sitt namn som bokstavligen betyder "fyra länder" och består av fyra distrikt - vart och ett med sin flygplats. Om du är på en längre resa kan det vara det bästa alternativet att flyga till en av dessa fyra regionala flygplatser med ett inrikesflyg.

Om du anländer från fastlandet finns det ett antal andra alternativ. Matsuyama: ta bussen från Shin-Onomichi Station i Onomichi (2 timmar och 10 minuter) eller ta den natursköna vägen med en färja från Hiroshima (1,5 timme). Takamatsu: ta ett direkttåg från Okayama på JR:s Seto-Ohashi-linje, vilket omfattas av JR-passet (1 timma), eller ö-hoppa dig fram med med olika färjor. Från ön Shodoshima tar färjan 1,5 timma eller om du kommer från Okayama kan du ta tåget till Tamano (1 timma) och därefter färjan (1 timma och 20 minuter).

Tokushima: ta bussen från Maiko Station (1,5 timma) som ligger en 30-minuters tågresor från centrala Kobe. Färjor går också från Wakayamas hamn till Tokushima Nankais färjeterminal, då får du ta en taxi från färjeterminalen till centrum (10-20 minuter). Kochi: om du ska åka till den mest undagömda av Shikokus fyra prefekturer kan du ta tåget från en av Shikokus större städer. Resan tar 2-3 timmar från Matsuyama, 2-2,5 timmar från Takamatsu och 2 timmar från Tokushima.

DET HÄR KAN DU GÖRA I SHIKOKU

Det bästa sättet att uppleva Shikoku är med Shimanami Kaido, en 60 kilometer lång cykelväg som sträcker sig längs med sex öar som breder ut sig som ett pärlhalsband i Seto-sjön. Att hyra cykel i Onomichi - staden på samma sida som fastlandet - är enkelt och billigt. Bristen på branta backar gör att cykelvägen passar även de långsammaste och försiktiga av cyklister, medan utsikten imponerar på alla. Mätta magen med Onomichis berömda ramen innan du ger dig iväg!

När du har nått Shikoku ska du besöka Matsuyama - där du hittar en av de finaste av Japans 12 kvarvarande ursprungliga slott, liksom den varma källan Dogo, som sägs ha inspirerat Studio Ghiblis Oscar-belönta anime, Spirited Away. De privata baden som en gång nyttjades av den kejserliga familjen är nu öppna för allmänheten.

På sommaren kan du bege dig till Tokushima där deltagarna i den livliga Awa Odori-dansfestivalen uppträder på gatorna i attraktiva dräkter, eller så kan du gå vilse i Iya-dalen, där djupa raviner och grönskande skogar döljer undagömda onsen som vissa bara kan nås med linbana. Hängbroarna som förbinder bergstopparna i det här området har en gång i tiden tjänat ett mer militärt syfte och skars spontant ner för att hålla fienden borta. Flera av de här naturliga klaffbroarna är intakta än i dag och erbjuder numera fantastiska fototillfällen för de som är tillräckligt modiga att gå över dem.

I havet mellan öarna Honshu och Shikokus landmassor ligger fler än tre tusen mindre öar. Även om vissa är perfekta för en avkopplande strandsemester, har flera av öarna blivit kända för Japans kreativa sida, med världsklassiga museer och utomhus konstillationer. Setouchi Triennale-festivalen hålls var tredje år på den mest berömda ön, Naoshima, med hundratals konstillationer som visas för allmänheten.

Naoshima erbjuder en attraktiv sydlandsk atmosfär, med soligt väder, sandstränder och en avslappnad rytm samt konst för att tillfredsställa även de mest fanatiska konstantusiaster. En mängd museer, skulpturer och installationer finns på ön, med verk av många kända namn som Tadao Ando, Lee Ufan och Kazuhiro Ishii och naturligtvis Yayoi Kusamas berömda stora gula pumpa.

Om konst inte är din grej kan du bege dig till närliggande Shodoshima som följer upp Medelhavstemat med den traditionella medelhavsfrukten: oliver. Traditionellt sett har här producerats sojasås men området är numera även känt för sina olivodlingar. De två industrierna är mycket passande för en enklav vars namn betyder "liten böna".

Shimanami Kaido



Okonomiyaki ©Courtesy of Hiroshima Prefecture

HIROSHIMA 広島

Ett besök till Hiroshima, en plats med minnen av fruktansvärd förstörelse men som också är en upplyftande symbol för fred i världen, är avgörande för att förstå det förflutna, även om staden nu ser mot framtiden.

Hiroshima blev känd världen över när en atombomb detonerade över staden den 6 augusti 1945. När du befinner dig i den lugna, lummiga park som omger Genbaku (atombomb) Dome, är det svårt att föreställa sig att bombens kraft var såpass destruktiv att allt inom en tvåkilometers radie utplånades. Staden återuppbyggdes efter kriget och i dag är Hiroshima en modern och livlig kommun vars yttre fasad döljer de tragiska omständigheterna i dess närhistoria.

SÅ HÄR RESER DU TILL HIROSHIMA

Hiroshima ligger på shinkansen-linjen (snabbtåg). Från Shin-Osaka station tar det cirka 1 timma och 25 minuter med snabbtågen Nozomi eller Mizuho eller lite drygt 1,5 timma med Sakura. Från Tokyo station tar det cirka 4 timmar med Nozomi (direkt) och cirka 5 timmar med Hikari (byte på Shin-Osaka station). På snabbtågen Hikari och Sakura gäller JR-passet men däremot inte på de snabbare snabbtågen Nozomi och Mizuho.



A-Bomb Dome ©Courtesy of Hiroshima Prefecture

DET HÄR KAN DU GÖRA I HIROSHIMA

Förstagångsbesökare i Hiroshima bör bege sig till Hiroshimas fredspark, som var stadens politiska och kommersiella kärna innan bomben föll, och som nu en rörande och varaktig hyllning till händelserna augustidagen 1945.

I parkens hjärta står sten- och stålskelettet av kupolbyggnaden, den enda kvarvarande strukturen i bombens hypocentrum, bevarad som en gripande minnesplats. Där finns också fredsmuseet, vars utställningar berättar Hiroshimas historia om bombningen och dess efterdyningar, samt kärnvapen och fred.

Bara en timme från centrum med Hiroshima's gulliga spårvagnar och efter en kort färjetur hamnar du på den pittoreska ön Itsukushima. Mer allmänt känt som Miyajima (bokstavligen "helgedomsön"), är Itsukushima mest känd för den imponerande Itsukushima-helgedomens stora "flytande" torii (helgedomspört) som står stolt i bukten (för närvarande under reparation). Tillsammans med Genbaku Dome skrevs även Itsukushima-helgedomen in på Unescos världsarvslista 1996, vilket gör det här platserna till viktiga mål vid en resa till Hiroshima.

Utforska öns sköna promenadvägar och besöker du staden under hösten, se till att du går till Momiji-dani (Maple Valley), öns vackraste plats för att se på höstlöven som är inspirationen till de populära "momiji manju" (söta ängkokta bullar formade som höstlöv).

För mer energiska vandrare finns det mer ansträngande vandringsleder till toppen av berget Misen, med många utkiksplatser med panoramautsikt över de otaliga öar som ligger utspridda i Seto-sjön. Oavsett vilken väg du tar kommer du att dela de slingrande stigarna med vilda hjortar, apor och andra turister.

Mätta aptiten efter alla promenader genom att bege dig tillbaka till stan och kalasa på några av Hiroshimas mest kända gastronomiska läckerheter, färska ostron och Hiroshimas speciella okonomiyaki (kryddad pannkaka).



Gunkanjima ©NPTA

KYUSHU 九州

Japans södra skönhet Kyushu är en guldgruva av japansk mytologi, vulkaner och varma källor med historiska sevärdheter, naturområden och behagligt väder i överflöd.

Kyushu ligger sydväst om Japans största ö Honshu och är Japans tredje största ö efter Honshu och Hokkaido. Men ön är faktiskt relativt kompakt och det tar cirka 3,5 timmar att färdas hela dess längd med snabbtåg eller cirka 5 timmar med bil. Kyushu som är rikt på japansk mytologi var ett centrum för Japans tidiga civilisation och har varit en strategisk väg till Asien i århundraden. I dag belönas besökare som färdas söder om den japanska fastlandet med urgamla historiska, religiösa och kulturella skatter och en fantastisk naturlig skönhet samtidigt som det finns moderna städer och sevärdheter.

SÅ HÄR RESER DU TILL KYUSHU

Beroende på var ifrån du reser kommer antingen snabbtåg eller flyg vara de bästa sätten att åka till Kyushu. Från destinationer som Osaka och Hiroshima i västra Japan är det enkelt att resa med snabbtåg till Fukuoka Hakata station. Resan tar cirka 60 minuter från Hiroshima, eller 2,5 timmar från Shin-Osaka station. Fukuoka, Kumamoto och Kagoshima är alla förbundna med Kyushu-snabbtåg. På snabbtågen Kodama och Sakura gäller JR-passet men inte på Nozomi och Mizuho.

Från destinationer i östra Japan, såsom Tokyo, går det snabbare med flyg. Större städer på Kyushu som Fukuoka, Kagoshima, Kumamoto, Nagasaki och Oita (Beppu) har alla flygplatser för inrikesflyg. Flygtiderna är 55-80 minuter från Osaka och 85-120 minuter från Tokyo.

DET HÄR KAN DU GÖRA I KYUSHU

Nagasaki

Nagasaki är mest känd som den andra staden (efter Hiroshima) som drabbades av en atombomb under andra världskriget och det finns en rad minnesmärken i centrum som hedrar tragedin den 9 augusti 1945. Det går att besöka alla på en gång. Bege dig runt hypocentrumets minnesgravgård, som markerar platsen där bomben föll, Nagasakis fredspark med minnesmärken för bombens offer och Nagasakis sakliga och informativa atombombsmuseum.

Historiskt sett har Nagasaki varit kärnan för Japans kontakter med omvärlden tack vare dess närhet till det asiatiska fastlandet. På 1500-talet introducerade portugisiska präster kristendomen i Japan, vilket omvandlade Nagasaki till den grad att staden ådrog sig smeknamnet "Japans Rom". Besök kristna byggnadsverk såsom Urakami-katedralen och Oura-kyrkan, och upplev den japanska och kinesiska arkitekturen i Nagasakis Chinatown för att utforska stadens spännande historia.

Efter slutet av Japans självisoleringsperiod från 1600- till 1800-talet, var Nagasaki en av bara en handfull hamnar i landet som öppnades upp för utrikeshandel och handlade med holländare. Gå i deras fotspår på Dejima Dutch Trading Post, en konstgjord ö som är byggdes för att hålla bort "barbariska" handlare, och som nu har återskapats som ett levande museum.

De holländska banden har festligt nog lett till skapandet av Huis Ten Bosch, en nöjespark i utkanten av Nagasaki som skildrar en typisk holländsk stad, med kanaler och väderkvarnar, till dess namne, palatset Huis Ten Bosch. Tillbringa en natt på Hen-na-hotellet och ät på Robot Kingdom, världens första hotell och restaurang som är bemannat av robotar.

För en annan unik upplevelse i Nagasaki kan du ta en färjetur till Hashima-ön, även känd som Gunkanjima ("stridsskeppsön"), en övergiven före detta kolgruvskoloni som blev inspirationen till bovens gömställe i James Bonds Skyfall.

Kumamoto

Kombinera ett besök på det magnifika Kumamoto-slottet (genomgår just nu reparationer efter skador som orsakades av jordbävningen i april 2016) med ett besök till stadens historiska residens och trädgårdar medan du håller ett öga på stadens mest berömda invånare, den vänliga äppelkindade maskoten Kumamon.

Missa inte det fantastiska samurai-palatset Hosokawa Residence,

författaren Lafcadio Hearn före detta hem och Suizenji-trädgården vilken producerar miniatyrer av 53 utposter längs med den uråldriga Tokaido-vägen som förbinder Kyoto och Tokyo (då kallad Edo), inklusive en miniversion av Fuji!

Oita

Kyushu är en veritabel smältdegel av tektonisk aktivitet och är ärrad av vulkaner och varma källor. Ta en tripp till Oita på öns nordöstra sida, för att besöka den berömda varma källstaden Beppu, med sina åtta flerfärgade "helveten" - kokande pooler som det inte går att bada i - och stadens mer välbärgade granne YuFuin som är översållad med caféer, butiker och museer.

När du ändå är i området ska du inte glömma att besöka berget Aso. Aso ligger mitt emellan Oita och Kumamoto och är den största aktiva vulkanen i Japan och en av de största i världen. Avsluta din vandring med ett dopp i närliggande Kurokawa Onsen, en attraktiv stad med varm källa, känd för sin väl underhållna traditionella stadsbild och kvalitet på sitt badvatten.

Kagoshima

Kyushu sydligaste stad Kagoshima jämförs ofta med Neapel på grund av dess milda klimat och aktiva vulkan. Vulkanen Sakurajima är 1117 meter hög och 50 kilometer i diameter och dominerar landskapet i Kagoshima-bukten. Vulkanen är stadens svar på Vesuvius och ryker ständigt samt att det förekommer flera mindre vulkanutbrott så gott som varje dag.

I juli 2021 fick flera öar i sydvästra Japan status som UNESCO världskulturarv. De 42 698 hektaren av subtropisk regnskog med öarna Amami-Oshima och Tokunoshima är det femte naturområdet i Japan som erhåller UNESCO-status.

Yakushima

Från Kagoshima kan du resa med färja eller flyg till den subtropiska djungel-ön Yakushima för att vandra genom dess uråldriga cederskogar. Den skogsbeklädda ravin Shiratani Unsuikyo med dess mossbeklädda träd och klippor är en fantastisk plats för en stämningsfull vandring.



Okinawa Karate Kaikan ©OCVB

OKINAWA 沖縄

Den här i stort sett okända ön vilar på samma breddgrader som världskända strandparadis som Hawaii, Florida och Bahamas och är en välbevarad hemlighet.

Okinawas subtropiska klimat innebär att de 150 öarna som utgör Japans sydligaste prefektur (som faktiskt är närmare Taiwan än det japanska fastlandet) har ett överflöd av banyan, hibiskus, papaya, ananas och andra tropiska växter. Det finns ännu mer fantastisk natur med korallrev som gnistrar under ytan i Okinawas klara vatten som myllrar av färgglada fiskar, vilket gör dykning eller snorkling här till ett måste.

Okinawa var ett eget kungarike i hela 400 år fram till mitten av 1800-talet och öns kultur, folk och språk skiljer sig fastlandets. Räkna med att se blommiga skjortor istället för kostymer, Sanshin istället för shamisen, hybridmaträtter som taco-ris och massor av exotisk atmosfär i det här subtropiska paradiset.

SÅ HÄR RESER DU TILL OKINAWA

Flyg billigt till Okinawas flygplats Naha med med olika flygbolag. Från Tokyos Haneda-flygplats (HND) är flygtiden cirka 2 timmar och 45 minuter eller 2 timmar och 15 minuter från Osakas Kansai internationella flygplats (KIX).

DET HÄR KAN DU GÖRA I OKINAWA

Om du besöker Okinawa gör du förmodligen det av särskilda skäl; det underbara vädret, de vackra stränderna eller för att du vill gå en runda med en karatemästare i kampsportens historiska hem. I juli 2021 utsågs ett flertal öar i sydvästra Japan till UNESCO världskulturarv. Den norra delen av öarna Okinawa och Iriomote är det femte naturområdet i Japan att klassas som UNESCO världsarv.

Paddla genom lummiga mangroveskogar på Iriomote-ön för att lära känna öns karaktär. Om du vill koppla av på riktigt kan du besöka Taketomi-ön, där det snabbaste resesättet heter vattenbuffel snarare än kollektivtrafik. Det är även här som du kommer att kunna utforska mer av kungariket Ryukyu, som Okinawa tillhörde före 1800-talet, med dess välbevarade stadsbilder med Ryukyus klassiska röda hustak och statyer av shisa-lejon.

Om du är historieintresserad kommer du att imponeras av Naha City (Okinawas huvudstad), där du kan utforska det klarröda, omsorgsfullt inredda Shuri-slottet. Återuppbyggnaden av Kungadömet Ryukyus ståtliga palats utgör ett exempel på de olika arkitektoniska stilar som har påverkat ön under dess långa historia (huvudbyggnaderna är för tillfället under renovering efter en brand 2019).

Okinawa-bor har en medellivslängd som är bland den högsta i världen och du kanske ska besöka ön om du vill ta reda på hemligheten till ett långt och lyckligt liv. Öborna delar gärna med sig av sina hemligheter, så ta chansen att besöka en långt-liv-café, där livliga inhemska mor- och farmödrar lagar en rad hälsosamma rätter med färska grönsaker, som är unika för öarna, för att ta en inblick i varför öborna lever så länge.



Naganu Island ©OCVB



TRANSPORT

TÅG I JAPAN

Japans järnvägar har ett rykte om sig att vara bland de bästa i världen med hög punktlighet och säkerhet.

De fyra största öarna är täckta av ett omfattande och tillförlitligt nätverk av järnvägar som går kors och tvärs över landet, vilket inte bara är mycket bekvämt och enkelt utan ofta en helt fantastisk upplevelse.

Det enklaste sättet för utländska resenärer att ta tåget är med ett JR-pass. Det är bekvämt och ger mycket valuta för pengarna för utländska resenärer som har för avsikt att göra minst en långresa med snabbtåg (till exempel från Tokyo till Kyoto).

Järnvägsbolag

Japans ledande järnvägsbolag, Japan Railways (JR), täcker större delen av landet medan resten betjänas av flera dussin mindre privata järnvägsföretag. JR:s verksamhet är ytterligare indelad i sex regionala järnvägsbolag (JR East, JR West, JR Hokkaido, JR Central, JR Shikoku och JR Kyushu) med regionala och nationella tåg inklusive snabbtåg (shinkansen).

De privata järnvägsbolagen utgör allt från miniverksamheter med en linje som tjänar små landsbygdsområden där JR inte är verksamma, till tungt trafikerade pendeltåg i förorterna till omfattande regionala nätverk som konkurrerar med JR i vissa städer eller regioner. De kan ibland erbjuda snabbare och mer ekonomiska eller praktiska resor än JR kan till vissa populära turistområden såsom Nikko, Hakone och Nara, men JR-pass gäller inte här.

Tågtyper

Det finns flera vanliga tågtyper:

Local - tåg som stannar vid varje station.

Rapid - snabbare än lokala tåg och som hoppar över vissa stationer för samma biljettpris.

Express - tåg som hoppar över flera stationer och är ännu snabbare än Rapid och JR tar ut en extra avgift för att resa med dem.

Limited Express - tåg som bara stannar vid större stationer. JR tar ut en extra avgift för att resa med dem och det gör också vissa andra järnvägsbolag (vanligtvis cirka ¥750, men ibland mer).

Snabbare än alla andra tåg är Japans kända snabbtåg som endast drivs av JR.

Vagnar

De flesta Local-, Rapid- och Express-tåg har bara en sorts vagn, men det finns två sorters vagnar på fjärrtågen:

Ordinary Car - Motsvarigheten till standardklassvagnar, inga reservationer krävs och man kan sitta var som helst. Om du redan har köpt en biljett för att resa behöver du bara köa och hoppa på samt hitta en sittplats.

Green Car - Motsvarigheten till första klass-vagnar, de här kräver en extra avgift före ombordstigning. Vagnarna hittas främst på snabbare tåg som Limited Express och snabbtåg och har större benutrymme och lyxigare säten och tjänster än vanliga vagnar (ibland bordsservering). De är lätta att identifiera genom den gröna fyrklöversymbolen i dörröppningarna så att du inte går ombord av misstag.

Gran Class - finns på vissa snabbtåg, vagnarna är lika Green Car men ännu rymligare.

Du behöver inte reservera en sittplats på Local-, Rapid- och Express-tåg (jiyu-seki, eller "fria sittplatser") medan de flesta Limited Express och snabbtåg har en blandning av icke-reserverade och reserverade sittplatser (shitei-seki, eller "angiven sittplats"). Platsbiljetter för reserverade sittplatser vagnar brukar kosta ca ¥300-800, men är gratis med JR-pass. Sittplatser i Green Car är i princip alltid reserverade.

Green Car och andra vagnar med reserverade sittplatser visas på elektroniska skärmar på perrongen innan tåget anländer. I Japan finns vanligtvis markeringar på perronggolvet för att ange exakt var varje vagn stannar, vilket gör att du kan köa till rätt vagn för din biljett. Om du inte har reserverat sittplats under hektiska perioder såsom nationella helgdagar, nyår eller under körsbärsblomsäsongen är det en bra idé att börja köa i god tid på perrongen.



Åka tåg - så här köper du biljetter

I Japan varierar biljettpriset beroende på vilken sträcka du reser och vilken sorts tåg du vill ta. Biljetter till korta resor kan köpas från automatiska biljettautomater vid tågstationen precis innan du går ombord, medan biljetter för längre sträckor och platsbiljetter kan köpas i förväg på biljettkontor vid större stationer.

Korta resor

För att ta reda på hur mycket din biljett kostar kan du antingen titta på den stora kartan ovanför biljettautomaterna, som visar priset för en enkel biljett från stationen du befinner dig på till stationerna i närheten. Annars kan du söka efter priset på sajten Hyperdia - är en av de bästa engelskspråkiga webbplatserna. www.hyperdia.com/en

Följ sedan anvisningarna på skärmen för att köpa biljetten, nästan alla automater har nu engelska som standard. De flesta maskiner tar endast emot kontanter (inga kortbetalningar) men observera att biljettautomaterna inte accepterar sedlar över ¥10,000.

Om du hittar en biljettabell som inte är på engelska behöver du inte få panik. Köp istället en biljett till lägsta pris och betala skillnaden i en "fare adjustment"-maskin på ditt resmål innan du lämnar stationen. Det gör att du inte betalar mer än vad din biljett faktiskt kostar.

Långa resor

Du kan boka biljetter för fjärrtåg och köpa platsbiljetter på biljettkontor på större stationer som Tokyo, Shinjuku eller Shibuya station. Se till att du har alla viktiga uppgifter till hands såsom antal passagerare, namn på stationerna som du vill resa mellan och de datum som du vill resa. Platsbiljetter kan endast bokas för ett särskilt tåg, därför måste du bestämma ungefär vilken tid på dygnet du vill resa. Om du vill resa med ett särskilt tåg måste du känna till tågets nummer eller avgångstid.

De flesta av stationspersonalen är utbildade i engelska ord som används

vid biljett- och platsbokning men det är ändå en bra idé att skriva ner viktig information på ett papper för att visa dem så att transaktionen går smidigt och för att undvika missförstånd. Innehavare av JR-pass kan boka särskilda tåg eller platsbiljetter med sina JR-pass. Följande webbplats beskriver hur du reserverar en plats på ett JR-tåg:

Online: <https://www.japanrailpass-reservation.net/>

Biljettkontor:
<https://www.jrpass.com/blog/reserving-seats-boarding-the-bullet-train>

Reserverade platser brukar inte bli fullbokade på de flesta tågen men de kan göra det i högtrafik under nyår och sommarens Obon-period. Vid andra tillfällen blir det sällan fullbokat förrän ett par timmar före avgång, om alls. Om du reser i en grupp och ni gärna vill sitta tillsammans är platsbiljetter en bra idé.

Elektroniska kort

Det finns många laddningsbara, kontaktlösa smartkort i Japan. Pengar kan sättas in i förväg och användas för att komma in och ut genom spärrarna. De brukar inte ge mer än ett par Yen i rabatt jämfört med vanliga pappersbiljetter, men de kan vara praktiska för resenärer som planerar att tillbringa mer än ett par dagar i ett visst område, till exempel Tokyo.

De flesta regioner har sina egna elektroniska kort - som varav har sina egna söta namn och karaktärer. Den som accepteras i större delen av Japan är Suica och PASMO-kortet. Den gör att du kan resa runt och till och med enkelt köpa mindre saker. Welcome Suica-kortet är smidigt för kortvariga besökare och kan köpas utan deposition.

Kolla in hur Suica och PASMO-kortet kan göra din Japanresa enklare och smidigare. Läs mer om möjligheterna här: <https://www.jreast.co.jp/e/pass/suica.html> och <https://www.pasmo.co.jp/visitors/en/>



Shin-Osaka Station ©Osaka Convention & Tourism Bureau

BUSSAR I JAPAN

Fjärrbussbolag

Ett tätt nätverk av fjärrbusslinjer täcker större delen av Japan från norr till söder och förbinder större städer med andra städer, regioner och turistattraktioner. Många av fjärrbussbolagen erbjuder ännu inte sina tjänster på utländska språk, men några av dem har webbplatser med bokningstjänster och support på engelska.

Japan Railway (JR) driver åtta regionala JR-bussbolag som tillsammans driver ett rikstäckande nät av fjärrbussar. JR:s fjärrbussar är särskilt enkla att använda för utländska resenärer, eftersom biljetter och platsbiljetter kan bokas personligen på biljettkontoren på JR:s järnvägsstationer i hela Japan.

Willer Express är ett ledande lågprisbussbolag som har en bred täckning av busslinjer över hela Japan och accepterar online-bokningar på engelska.

Även de följande mindre eller regionala leverantörerna har engelskspråkiga webbplatser:

Nouhi Bus erbjuder fjärrbussförbindelser till flera traditionella bergsområden i Gifu prefektur såsom bergsstaderna Takayama, Matsumoto och Shirakawa-go.

Keio Bus erbjuder prisvärda bussförbindelser till Takayama, Hakuba skidort i Nagano och populära turistmål i Fuji-området som till exempel sjön Kawaguchi och nöjesparken Fuji-Q Highland.

TAXI I JAPAN

Taxi

Tack vare Japans effektiva, tillförlitliga och prisvärda kommunikationer kommer de flesta som besöker Japan som turister, snarare än för affärsändamål, sannolikt inte att använda taxi under sin vistelse.

Det finns dock ett par undantag; sent på natten och på landsbygden. Inte heller i Tokyo och andra stora städer går det några bussar eller tåg mellan cirka 24.00 och 05.00, vilket innebär att taxi är det enda sättet att ta sig fram natten, oavsett om du är på väg hem på kvällen eller är på väg till flygplatsen tidigt på morgonen.

Hitta en taxi

Du kan antingen boka en taxi på förhand per telefon (till exempel från din hotellreception), gå till en taxistation vid tågstationen eller gå till en säker plats och vinka till dig en taxi på gatan. Skylten fram på de flesta taxibilar anger om de är lediga eller inte - röd för ledig, grön för upptagen. Du kan också ladda ner en app som gör det enklare att beställa taxi. Apparna kan ställas in på engelskt språk när de laddats ner: <https://japantaxi.jp/>

Nyligen har fler och fler taxiförare installerat GPS-system i sina bilar. Alla förare känner naturligtvis till vägen till populära resmål såsom tågstationer och turistattraktioner. Om din destination inte är välkänd, till exempel ett litet hotell eller restaurang, är det en bra idé att ha ett fullständigt namn och adress till hands för att visa föraren (helst på japanska) eller att kunna peka ut det på kartan. Om du fortfarande inte kan göra dig förstådd kan du i stället be föraren att köra till närmaste välkända plats eller station.

Betalning

Kostnaden beräknas nästan alltid av taxameter - de enda undantagen är resor till vissa populära turistattraktioner och flygplatser där ett schablonbelopp kan erbjudas.

Taxiresor kostar normalt cirka ¥400 – 700 för resans första 1 – 2 kilometer, och ökar därefter med ungefär ¥80 – 90 per 200 – 300 meter. En tilläggsavgift på cirka 20 % gäller på nätterna för resor mellan cirka 22.00 och 05.00. Eventuella tullavgifter som uppkommit under resan läggs också till.

Betala kontant (med mindre sedlar) så mycket som möjligt - utan att ge dricks. Om du vill betala med kreditkort är det bäst att kontrollera att det är möjligt när du går in i bilen. Många taxibilar har etiketter i fönstren som visar vilka betalningssätt de accepterar, men det är alltid bäst att fråga föraren.



BOENDE

KAPSELHOTEL

Att bo på kapselhotell är ett essentiellt inslag under en Japanresa. Det är en särskild övernattningsform som består av ett flertal kompakta, självständiga "kapslar". De minimalistiska rummen har samma storlek som en säng och ger gäster ett privat utrymme att övernatta samt tillgång till gemensamma faciliteter som toalett och dusch. Standardpriset per natt ligger på omkring ¥3.000-6.000.

Oavsett om du väljer en sci-fi-inspirerad futuristisk hytt eller en mer elegant och exklusiv övernattningshytt, bör du inte missa att övernatta på ett av Japans kapselhotell.

MINSHUKU

Minshuku är B&B i japansk stil som brukar vara familjedrivna och små med bara ett fåtal rum. De brukar vanligtvis finnas pålantliga platser nära semesterorterna. Minshuku erbjuder inte samma servicenivå och faciliteter som hotell eller ryokan, men du kan ta del av en mysig familjeatmosfär och hemlagad japansk mat.

Rummen i minshuku liknar dem i ryokan med japanska tatamimattor med futon-bäddar. Futonerna kan redan ha bäddats upp eller så får gästerna göra det själva - de brukar finnas i ett skåp i rummet. Rummens bekvämligheter brukar vara grundläggande med ett bord på golvnivå och stora golvkuddar eller stolar utan ben, en liten tv, en handdukstork, ett värmeelement och en tebryggare.

Minshuku har en måttlig prisnivå och kostar vanligtvis mellan ¥6000 och ¥8000 per person och natt (inklusive två måltider). Ett populärt ställe att uppleva minshuku är Shirakawa-go och Gokayama, där gäster kan bo i traditionella lanthus med sluttande tak som kallas för "gassho-zukuri".

AFFÄRSHOTELL

Affärshotell är rena och bekväma hyresrum oftast inom räckhåll för allmänna kommunikationer exempelvis tågstationer och motorvägsavfarter. Trots namnet är det möjligt för semesterresenärer att boka dessa hotell.

Toyoko Inn och Super Hotel är några av de mest populära affärshotellkedjorna som finns i hela Japan. De kan vanligtvis bokas online på webbplatser som till exempel Booking.com. Rummen är vanligtvis väldigt västerländska och kompakta, men rena och välskötta med ett enkelt badrum med toalettartiklar. Priserna ligger i allmänhet mellan ¥5,000 och ¥12,000 per person, med det beror också på var de är belägna.

HOTELL I VÄSTERLÄNSK STIL

Japan har många internationellt kända lyxhotell, inklusive Ritz Carlton Hotels, Four Seasons Hotels och Hyatt Hotels & Resort, liksom ett inhemskt ägt 5-stjärnigt boende.

Antalet lyxiga boendalternativ i Japan är på frammarsch. Japans anda av "omotenashi" (gästfrihet), kombinerad med hotellens höga kvalitet, anses japanskt lyxboende vara ett av de bästa i världen.

Japan Hotel Association (www.j-hotel.or.jp) har en gedigen förteckning över lyxiga alternativ och du kan söka efter hotell nära kända turistattraktioner och sevärdheter.

RYOKAN

Ryokan är gammaldags japanska hotell och värdshus som fortfarande följer uråldriga traditioner. Att bo i en ryokan ger utländska resenärer ett fantastiskt tillfälle att uppleva en mängd japanska traditioner, såsom japanska bad, kläder, futon-bäddar och autentiska rätter.

Ryokan kännetecknas av hög kvalitet och till och med personlig roomservice på många ställen. Priser varierar från budget- till lyxalternativ. Över 2000 stycken ryokan i Japan är registrerade medlemmar av Japan Ryokan Association. Sök efter ryokan i Japan på Selected Onsen Ryokan (<https://www.ryokan.or.jp/english>) och Japanican.com.



MAT / CUISINE

Japansk mat är så mycket mer än bara sushi och nudlar. Se till att prova så många av de här rätterna som möjligt medan du är i Japan!

SOBA

Soba är en sorts japanska nudlar. De är gjorda av bovetemjöl, har en brun-grå färg, en nötlik struktur och ungefär samma tjocklek som spaghetti. De serveras antingen i en buljong eller doppas i sås och finns i hundratals läckra varianter, både varma och kalla.

Exempel på vanliga sorter är kake-soba (varma, serveras i en skål med klar buljong), zaru-soba (kalla, med nori-sjögräs och serveras med en kall dippsås), tanuki soba (varma/kalla, med knapriga bitar av friterad tempura), kitsune soba (varma/kalla, med tunna skivor friterad tofu), sansai soba (varma, med vilda bergsgrönsaker), nanban soba (varma, i en buljong med purjolök och anka eller kyckling).

UDON

Udon är en annan sorts japanska nudlar. De är gjorda av vetemjöl, har en mjölkvit färg, en klabbig seg textur och är ungefär en halv centimeter tjocka. De serveras antingen i en buljong eller doppas i sås och finns i hundratals läckra varianter, både varma och kalla.

Exempel på vanliga sorter är kake-udon (varma, serveras i en skål med klar buljong och skivad salladslök), zaru-udon (kalla, med nori-sjögräs och serveras med en kall dippsås), tanuki udon (varma/kalla, med knapriga bitar friterad tempura) kitsune udon (varma/kalla, med tunna skivor stekt tofu), curry udon (varma, serveras i japansk currysås).



SUSHI

Sushi är förmodligen den mest kända japanska maträtten utanför Japan. Folk tror ofta att sushi hänvisar till skaldjursfyllning (eller annan fyllning), men egentligen avser rättens namn det ris som har tillagats med sushi-vinäger. Nigiri, en riskudde med vinäger och en liten bit skaldjur, är förmodligen det de flesta människor tänker på när de hör sushi, men det finns många olika sorter.

Exempel på andra sorters sushi är maki-zushi (sushi-rullar som serveras i snitt, maki betyder rulle), gunkan-maki (små båtar av nori-sjögräs och ris med olika fyllningar, gunkan betyder stridsfartyg), chirashi-zushi (sushi-ris med olika fyllningar, ungefär som en sushi-pizza), te-maki (strutar av nori-sjögräs fyllda med sushi-ris och andra ingredienser) och vegetarisk inari-zushi (friterade påsar av tofu med sushi-ris).

SASHIMI

Sashimi är skivad rå mat som doppas i sojasås. Skaldjur är den vanligaste sorten, men nötkött, hjort, häst och tofuskinn kan också serveras som sashimi, även om det är mycket mindre vanligt. Populära sorter av sashimi är tonfisk, lax, japansk rödbrax, bonit, bläckfisk, pilgrimsmusslor och tigerräka. Folk blandar ofta ihop sashimi med sushi, men skillnaden är att sashimi inte innehåller ris.

RAMEN

Ramen är en varm nudelsoppa som ursprungligen kommer från Kina, men som har utvecklats till flera olika japanska varianter under många hundra år. Den har blivit enormt populär utanför Japan under de senaste åren. I Japan är en skål ramen mycket billig, vilket gör att den är perfekt som en varm, mättande måltid för budgetresenärer.

Olika Ramen-varianter kategoriseras vanligtvis enligt den största ingrediensen i buljongen. De vanligaste sorterna är sojasås (shoyu), salt (shio), miso och tonkotsu (fläskbuljong).

Medan buljongen utgör basen för alla bra ramen-rätter så är det fyllningen som gör att rätten sticker ut. Vanliga fyllningar är chashu (feta skivor av rostat fläsk), hackad purjolök och salladslök (negi), konserverade bambuskott (menma), ägg (tamago), böngroddar (moyashi) och sjögräs (nori).

KAISEKI RYORI

Kaiseki ryori är traditionell japansk högklassig kokkonst i flera rätter. Den har sitt ursprung i enkla måltider som utvecklades århundraden tillbaka för att åtfölja den traditionella teceremonin, men som senare utvecklades till en detaljrik matupplevelse som blev populär bland adeln.

Den består huvudsakligen av grönsaker och fisk med en smakbas av alger och svamp och rätterna kännetecknas av deras raffinerade smak. Kaiseki måltider följer en föreskriven ordning av rätter från början till slut och varje rätt har utformats för att visa upp en traditionell japansk matlagningsteknik. Kaiseki innehåller vanligtvis ett urval av rätter som är kokta, grillade, friterade, ångkokta eller baserade på vinäger. Såväl som sake, ris, misosoppa och pickles.

Kaiseki ryori betraktas som Japans mest utsökta kulinariska upplevelse. Den serveras i specialrestauranger såsom ryotei (traditionella restauranger), ryokan och minshuku (traditionella värdshus).

YAKITORI

Yakitori är kolgrillade kycklingspett med småbitar från alla delar av kycklingen, både utvärtes och invärtes. De finns på menyn på speciella yakitori-restauranger (kallas för yakitori-ya, "ya" betyder "affär") liksom izakaya (japanska pubar) och matstånd på festivaler.

På många ställen säljs yakitori som ett eller två spett, där varje spett kostar några hundra yen. Du får ofta välja smaksättning, antingen salt (shio) och kletig sås (tare). Eftersom yakitori vanligtvis tillagas på beställning och serveras färskt från grillen är det vanligt att beställa några stycken och äta dem tillsammans med öl.

TEMPURA

Tempura är lätt panerade, friterade bitar av säsongens färska skaldjur och grönsaker. Friteringstekniken introducerades i Japan av portugiser i Nagasaki på 1500-talet och har sedan dess blivit väldigt populärt i hela Japan.

Tempura serveras vanligtvis som en huvudrätt under en japansk måltid eller till nudlar eller donburi (risskålar, kallas för tendon). Exempel på de mest populära ingredienserna är räkor, aubergine, japansk pumpa, svamp, bläckfisk, paprika, gröna bönor, okra, lotusrot och sötpotatis.

SHABU-SHABU

Shabu-shabu är en japansk gryträtt bestående av möra bitar, tunt skivat kött (oftast nötkött, men ibland fläskkött) och säsongens grönsaker kokta i en gryta med hett vatten eller buljong.

Matgäster kokar själva ingredienserna vid bordet. Matgästerna väljer de bitar de vill äta och lägger ner dem i den stora gemensamma buljonggrytan på bordet. Eftersom alla ingredienser, från kött till grönsaker, är lövtunt skivade kokar det på bara sekunder (köttet) eller minuter (hårdare grönsaker som morötter).

Efter att de har kokats doppas de rykande heta bitar i en sås (yuzu citrus- och sesamsås är två vanliga sorter) innan de äts. Bonusfakta: Namnet kommer från det ljud som hörs när skivat kött rörs om i kokande buljong av matgästerna.



i GRUNDLÄGGANDE INFORMATION

PASS OCH VISUM

Utländska medborgare som vill resa till Japan måste ha ett giltigt pass. Besökare från ett flertal länder behöver inte ha visum för en tillfällig vistelse, såvida de inte har planer på att arbeta i Japan. Det rekommenderas dock att du kontrollerar det japanska utrikesministeriets officiella webbplats eller att du rådgör med den japanska ambassaden eller närliggande konsulat i ditt hemland, för att avgöra huruvida ett visum är nödvändigt eller inte, innan du besöker Japan.

https://www.mofa.go.jp/j_info/visit/visa

Se vilka Covid-19-reserestriktioner som gäller på denna sida: <https://www.japan.travel/en/coronavirus/>

TEMPERATURER I CELSIUS (F)

	VÅR (april)	SOMMAR (juli)	HÖST (oktober)	VINTER (januari)
Sapporo	7.1 [44.8]	20.5 [68.9]	11.8 [53.2]	-3.6 [25.5]
Tokyo	14.6 [58.3]	25.8 [78.4]	18.5 [65.3]	6.1 [42.9]
Osaka	15.1 [59.2]	27.4 [81.5]	19.0 [66.2]	6.0 [42.8]
Naha	21.4 [70.5]	28.9 [84.0]	25.2 [77.4]	17.0 [62.6]

Medeltemperaturen för perioden 1981 till 2010.

BANKOMAT (ATM)

Det är alltid klokt att ta en del lokal valuta med dig för att använda under din vistelses första dagar, annars är bankomater det enklaste sättet att få tillgång till dina pengar medan du är i Japan. Alla butiker anslutna till 7-Eleven-kedjan och AEON-butiker har bankomater, liksom japanska postkontor. Det internationella ATM Service-märket och logotyper för giltiga bankkort visas på maskinerna. I bankomater i 7-Eleven-butiker kan du ta ut pengar 24 timmar om dygnet, vilket gör dem väldigt praktiska. Observera att du kan få betala en avgift vid uttag av kontanter i en bankomat i Japan, både av din egen bank och den japanska banken.

<https://www.japan.travel/en/plan/currency>

PENGAR

Valutan i Japan är yen. Symbolen för yen är ¥. Valutan kallas även för yen på andra främmande språk. Det är viktigt att känna till att Japans konsumtionsskatt är 10% från och med oktober 2019. De priser som visas i Japan är inte alltid inklusive skatt. Om du vill veta exakt hur mycket något kommer att kosta innan du handlar, är det bäst att kontrollera summan med ett butiksbiträde.

DRICKS

Generellt sett är det inte nödvändigt att ge dricks i Japan. En serviceavgift på mellan 10 och 15 procent ingår i notan på hotell och finare restauranger. Det här gäller dock inte för specialtjänster.

INTERNETTJÄNSTER

WIFI blir alltmer utbrett i hela Japan. Många flygplatser, större tågstationer, turistinformationer, köpcentra, museer och andra offentliga anläggningar har gratis WIFI-hotspots, liksom många mindre caféer, restauranger, hotell och andra kommersiella fastigheter. Du kan söka efter var WIFI-hotspots är tillgängliga på denna hemsida:

<https://japanfreewifi.jnto.go.jp>

SPÄNNING

Standardspänningen för hushållsbruk ligger på 100 volt i Japan. Men finare hotell i Tokyo och andra storstäder är utrustade med två typer av uttag på 110 respektive 220 volt. Du kan också låna en adapter i receptionen på många hotell.

BEREDSKABSTJÄNSTER

Nödnummer
Polis: 110
Brand/ambulans: 119
Olycka till sjöss: 118

Utöver ovanstående akutnummer kan du ta del av viktig säkerhetsinformation på följande sidor:

Res säkert i Japan (läkarhjälp)

https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html

Säkerhet i Japan (generell information vid eventuell nödsituation)

<https://www.japan.travel/en/plan/emergencies/>

VISIT JAPANS INFORMATIONSNÄTVERK

Visit Japans rikstäckande informationsnätverk är en ovärderlig resurs när du reser i Japan. Visit Japans informationscentraler finns vid de stora turistattraktionerna, i städer och på tågstationer. Du kan hitta mer uppgifter om informationscentraler på följande webbplats.

<https://www.japan.travel/en/plan/tic>



GOODWILL GUIDE-PROGRAMMET

JNTO stöder Goodwill Guide-programmet. Genom det här programmet hjälper tvåspråkiga volontärer besökare från andra länder. De bär ett märke med jorden och en vit duva på. Det finns fler än 90 Systematiserade Goodwill Guide (SGG) grupper i hela Japan. De består främst av studerandeeoch pensionärer och de vägleder utländska besökare och erbjuder andra språktjänster som volontärer.

<https://www.japan.travel/en/plan/list-of-volunteer-guides>

GENERELLA ÖPPETTIDER

	Vardagar	Lör.	Sön. & Helgdagar
Banker	9:00-15:00	Stängt	Stängt
*Postkontor	9:00-17:00	Stängt	Stängt
+Varuhus	10:00-20:00	10am-8pm	10:00-20:00
Affärer	10:00-20:00	10am-8pm	10:00-20:00
‡Museer	9:00-17:00	10am-5pm	10:00-17:00
Kontor	9:00-17:00	Stängt	Stängt

*Vissa centrala postkontor är öppna dagligen.

†De flesta varuhus är stängda 2 eller 3 vardagar per månad.

‡De flesta museer har stängt på måndagar

JNTO WEBBPLATS

Den officiella webbplatsen för JNTO kan vara till stor hjälp när du förbereder din resplan innan du åker hemifrån. Den erbjuder turister ett brett utbud av information om transport, boende, shopping och evenemang på engelska. Webbplatsen uppdateras regelbundet för att se till att turister har tillgång till den senaste informationen.

www.japan.travel/en/uk

JAPAN

RESEGUIDE



Japan National Tourism Organization

✉ info_uk@jnto.go.jp

🌐 www.japan.travel/en/uk

🐦 @visitjapanuk

📘 @visitjapanuk

📷 @visitjapan_uk

