

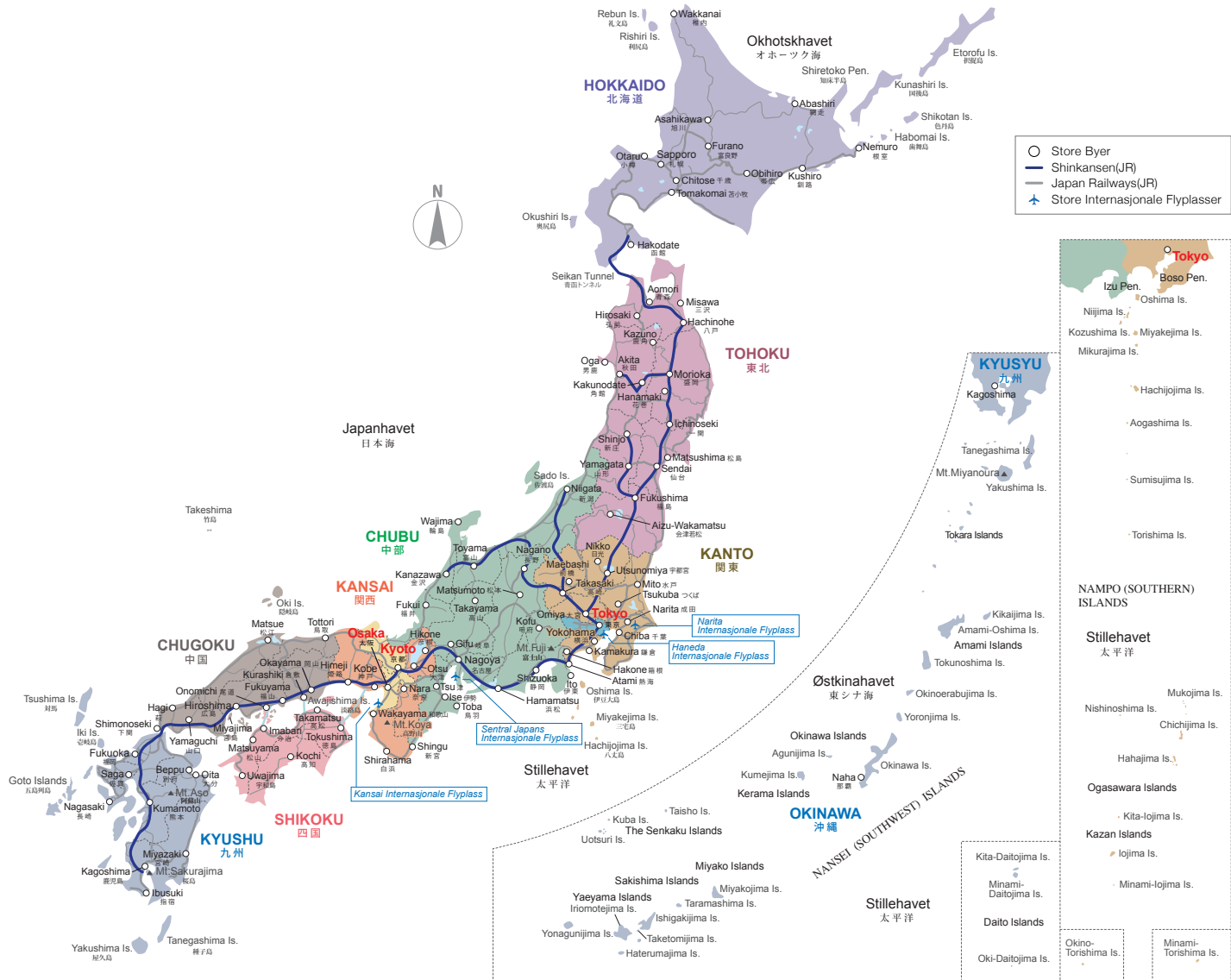


JAPAN

REISEGUIDE



KART OVER JAPAN



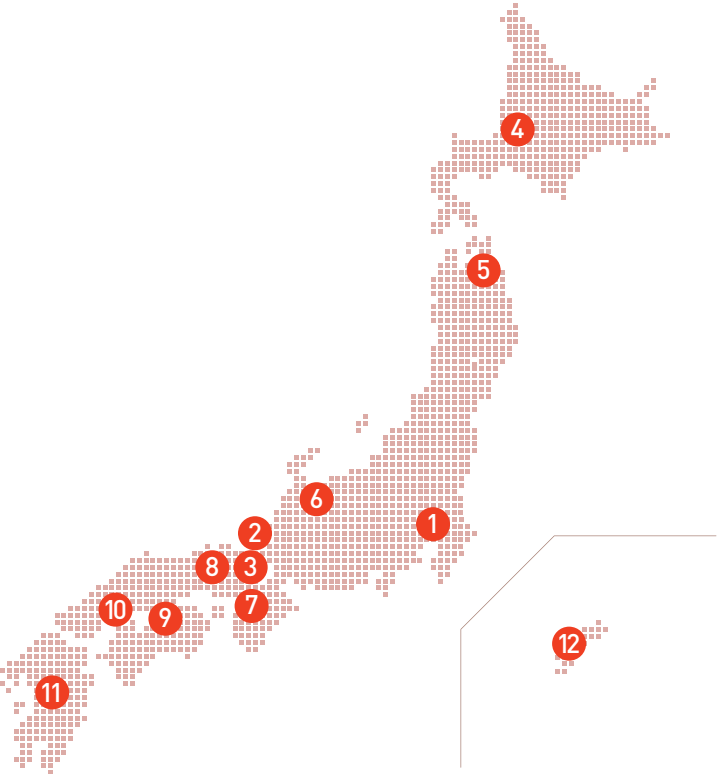
UTFORSK REGIONENE

De japanske øyene strekker seg over 3000 km fra nord til sør, og det er store forskjeller på klima, kultur, mat, natur og historie i de ulike regionene. Fra skisteder i verdensklasse på den snødekte nordlige øya Hokkaido via de travle, neonopplyste byene Tokyo og Osaka og de rolige pilegrimsrutene og gamle templene i det sentrale Japan til idylliske gylne strender i det subtropiske sørlige Okinawa: Japan har noe for alle.

INNHold

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 – Tog i Japan	27
TRANSPORT - Buss og taxi i Japan	29
OVERNATTING	30
MAT	31
VIKTIG INFORMASJON	35





Shibuya Scramble Square ©TCVB



TOKYO 東京

Fra gammel festningsby til verdens største by! Tokyos berømmelse, formue og befolkning har stadig vokst etter som årene har gått, noe som har gjort den til den uendelige, neonopplyste lekeplassen som den er i dag.

Tokyos berømmelse, suksess og befolkning har økt jevnt og trutt opp gjennom årene. Det som en gang var en liten borgby, er nå verdens største metropol og en endeløs, neonopplyst lekeplass. Nå er den en del av verdens mest folkerike storbyområde, men frem til 1500-tallet var Japans hovedstad (den gang kalt Edo) en liten borgby som så mange andre. Men så snudde det for byen, da shogunen Ieyasu Tokugawa valgte den til sete for sin føydale regjering i 1603. Og siden da har det gått slag i slag.

Edos befolkning vokste eksponentielt med byens suksess, og i løpet av et par tiår var den allerede en av verdens mest folkerike byer. Gjennom den imperialistiske Meiji-restaurasjonen i 1868 overtok Edo rollen som hovedstad fra Kyoto. Keiseren og tittelen hans ble flyttet fra vest til øst, og Edo ble offisielt omdøpt til Tokyo («østlig hovedstad»).

I våre dager har den gigantiske (men merkelig nok håndterbare – takket være et transportsystem av ypperste klasse) byen noe for enhver smak – du må bare finne det først! Kast deg ut i folkemengden og begi deg ut i mylderet av nostalgiske små bakgater og travle, neonopplyste gater som krysser jernbanespor, og nyt parker, helligdommer og templer som tilbyr sårt tiltrengt ro. Selv om du kanskje ikke finner det du egentlig lette etter, vil du garantert finne noe annet på reisen til Tokyo, og det vil gi deg minner for livet.



Sumida Park ©TCVB

SLIK REISER DU TIL TOKYO

Tokyo har to flyplasser: Narita (NRT) og Haneda (HND). Haneda håndterer først og fremst innenlandsruter, men også en del internasjonale ruter. Beliggenheten er litt mer sentral enn Naritas, og det tar bare 30 minutter med tog eller monorail fra Tokyo sentrum.

Narita, som ligger 60 kilometer utenfor Tokyo, håndterer de fleste internasjonale rutene og et begrenset antall innenlandsruter, inkludert lavprisleflyvninger. Med tog tar det omtrent 60 minutter fra østlige Tokyo og 90 minutter fra vestlige Tokyo.

De berømte lyntogene kjører nordover og vestover fra Tokyo. Reisen mellom Tokyo og Kyoto/Osaka tar omtrent tre timer avhengig av hastigheten på toget – i overkant av to og en halv time med Nozomi (JR Pass gjelder ikke), tre timer med Hikari og fire timer med Kodama.

DETTE KAN DU GJØRE I TOKYO

Tokyos verdensberømte kollektivtrafikk transporterer passasjerer raskt, effektivt og pålitelig, noe som gjør det enkelt og raskt å forflytte seg mellom forskjellige steder i hovedstaden. Tokyos viktigste severdigheter kan grupperes i noen få nøkkelområder som er beskrevet på neste side.

Nordøst

For å få en følelse av Tokyos fortid er det avgjørende å ta turen innom tradisjonelle Asakusa. Her er nemlig stemningen slik den var i det sentrale Tokyo i en svunnen tid. Du kan for eksempel gå fra stasjonen og bort til Asakusas fremste landemerke, Sensoji-tempelet, et populært buddhisttempel fra 600-tallet, via Kaminarimon-porten og den livlige handlegaten Nakamise-dori, hvor du kan kjøpe tradisjonelle snacks og suvenirer.

Ikke langt unna ligger Ueno-parken, som var en av Japans første offentlige parker i vestlig stil. Dette er en romslig urban oase med mange flotte nasjonale museer. Parken er spesielt attraktiv når de 1000 kirsebærtrærne i den blomstrer. Vest for Ueno-parken finner du elegante Rikugien, som regnes som en av Tokyos vakreste japanske hager. Fra utsiktsetasjen i det 634 meter høye Tokyo Skytree, som sto ferdig i 2012, får du et fugleperspektiv av Tokyo. Etterpå kan du dra østover over Sumida-elven og inn i sumobryternes nabolag.

I Ryogoku kan du følge i sumobryternes fotspor med et besøk i en sumostall, på en sumostadion med 10 000 sitteplasser og på restauranter som serverer chanko-nabe (en kaloririk gryterett som er populær blant sumobrytere). Et steinkast unna kan du oppleve Edo-Tokyo-museet og dets informative og engasjerende blikk på Tokyos historie, mens Sumida Hokusai-museet er tilegnet kunstformen ukiyo-e (tresnitt).

Sumidagawa River ©TCVB



Imperial Palace ©TCVB

Sentrum

Fiskemarkedet i Toyosu åpnet i 2018 og ligger på den kunstige øya Toyosu i Tokyobukten. Markedet tok over engroshandelen fra det aldrende Tsukiji-markedet. På det store og moderne anlegget kan turister oppleve liv og røre samt nyte maten på de mange forskjellige restaurantene.

Keiserpalasset er den offisielle residensen til den japanske keiserfamilien. Det ser fantastisk ut når vollgraven er dekket av blomstrende kirsebærtrær om våren. På søndager kan du låne sykkel gratis og ta deg en avslappende tur rundt keiserens hjem.

Et besøk hos keiserfamilien passer fint å kombinere med et besøk til to av Tokyos fremste shopping- og restaurantdistrikter. Ginzas eksklusive varehus, kunstgallerier og butikker er best å besøke i helgene, når hovedgaten er bilfri.

Stemningsfulle Yurakucho er et perfekt sted når man er sulten. Distriktet er litt mer avslappet enn Ginza. Langs det opphøyde jernbanespolet ligger det 700 meter med små restauranter tett i tett under jernbaneskinnene.

En gang var Akihabara (forkortet til Akiba) mest kjent for sine elektronikkbutikker, men nå er området minst like kjent for sine «otaku»-butikker. I dag er Akiba sterkt preget av manga og anime, og stedet er blitt kjent over hele verden som et mekka for otakuer. Hvis du samler på figurer, er dette et paradis. I området finner du også mange av de såkalte maid-kafeene, der servitrisene er kledd som stuepiker.

Ikke langt unna hektiske Akiba, ved siden av det enorme underholdningskomplekset Tokyo Dome City, ligger den staselige japanske hagen Koishikawa Korakuen. Sammen med Rikugien er hagen en av Tokyos beste og eldste og et perfekt sted for å slappe av.

Vest

Det er veldig fint med templer, helligdommer, palasser og hager, men hva bør du gjøre hvis du vil utforske det moderne Tokyo? De som er interessert i det moderne Tokyo, bør konsentrere seg om den vestlige delen av Tokyo sentrum, som er fylt med shopping, restauranter og underholdning.

Rastløse, støyende og upretensiøse Shinjuku med sine blinkende neonlys er en av inspirasjonskildene for gatescenene i Blade Runner. Og mens du er der, kan du ta en pause med gatemat og en kald øl på de små spisestedene i smugene i Omoide Yokocho eller Golden Gai, utforske den elegante Shinjuku Gyoen-parken, en familievennlig park med kirsebærtrær, eller nyte gratis panoramautsikt fra Tokyos rådhus.

Harajuku er midtpunktet for tenåringsmote og cosplaykultur. Ta deg frem gjennom myldrende Takeshita-dori, med motebutikker, bruktbutikker og crepe-boder rettet mot trendbevisste tweens og tenåringer. Om den gaten blir litt vel hip for deg, kan du gå til den andre siden av stasjonen, hvor et par frodige urbane oaser venter.

Meiji Jingu er en stor helligdom tilegnet keiser Meiji, og ikke minst en grønn oase midt blant de travle Tokyo-gatene. Du kan ta en rolig spasertur i frodige omgivelser langs grusveiene ved helligdommen, eller møte Tokyos innbyggere i den vidstrakte Yoyogi-parken ved siden av, der folk sosialiserer og koser seg på plener, ved dammer og i skogområder, spesielt i helgene.

Hvis du har shoppetrang, kan du få utløp for den i Shibuya, et handlestrøk som er spesielt populært blant unge kvinner. Ikke gå glipp av den verdensberømte fotgjengerovergangen, statuen av den lojale hunden Hachiko og shoppinglandemerker som Shibuya 109-bygningen og den bilfrie hovedgaten Center Gai. Ikebukuro henvender seg til unge kvinnelige fans av anime og manga med butikker og kafeer i massevis – og ikke minst butlerkafeer som minner om rivalen Akihabaras stuepikekafeer. Hvis det å bli kalt for «prinsesse» og bli vartet opp på alle måter er din greie, så klart!

Shibuya ©TCVB



Hamarikyu Garden ©TCVB

Sørøst

Roppongi er kjent for sine elegante og stilige fritids- og shoppingområder i kjøpesentrene Roppongi Hills og Tokyo Midtown, sine tre kunstmuseer av høy kvalitet og et yrende natteliv.

Det 333 meter høye Tokyo Tower var Japans høyeste bygning da det sto ferdig i 1958, og forble det til Tokyo Skytree åpnet i 2012. Tokyo Tower er 9 meter høyere enn Eiffeltårnet! Ved foten av tårnet ligger det buddhistiske Zojoji-tempelet, som huser forbløffende og rørende rader med Jizo-statuer – beskyttere av ufødte barn kledd i fargerike strikkede luer og skjerf og omgitt av barneleker og vindmøller i plast.

Ved bukten ligger den hyggelige hagen Hamarikyu, som er kjent for sin klassiske utsikt over Tokyos moderne skyskrapere, som reiser seg i bakgrunnen. Ta en pause med en kopp grønn te og litt søtsaker i tehuset på øya midt i vannet, før du tar vannbussen eller monorailen ut til Odaiba, et futuristisk og familievennlig shopping- og underholdningsdistrikt på en kunstig øy i Tokyo-bukten.

Lenger øst i Tokyo ligger to store fornøylesparker – det familievennlige Tokyo Disneyland med sine sju temaverdener og det unike Disney Sea som henvender seg til voksne og serverer alkoholholdige drikkevarer. Hvis du i stedet ønsker å møte Totoro og andre figurer fra Studio Ghiblis filmer, kan du ta turen innom Ghibli-museet i Mitaka, en forstad 20 minutter med tog vest for Shinjuku.



Arashiyama

KYOTO 京都

Kyoto er en by med to ansikter. Som tidligere keiserlig hovedstad har den en klassisk og tidløs eleganse, men byen er ikke et museum, den er moderne uten å glemme sine historiske røtter.

Den historiske byen har et velfortjent rykte som et av Japans mest populære reisemål, med et vell av templer, helligdommer og kulturelle skikker som gjør at alle besøkende drar fra byen med det samme ønsket – å bli noen dager til.

Kyoto spiller en viktig rolle i Japans historie, og den gamle hovedstaden har fortsatt den samme stemningen og elegansen som man kan forvente fra en tidligere residens av keiseren. Byen er kjent blant annet for den fargerike matopplevelsen kaiseki og geishadistriktet Gion. I tillegg er byen omgitt av frodig natur som gir en følelse av «heiwa» (fred), også blant de livlige turistmassene.

SLIK REISER DU TIL KYOTO

Hvis du har Kyoto som reisemål, har du et par alternativer å velge mellom. Enten kan du fly til Tokyo og ta lyntoget (160 minutter med Hikari eller 140 minutter med Nozomi, som JR Pass ikke gjelder på) rett til Kyoto, eller så kan du fly til Kansai International Airport (KIX) og ta et ekspresstog som tar i underkant av 75 minutter.



Fushimi inari taisha shrine

DETTE KAN DU GJØRE I KYOTO

Listen over ting å se og gjøre i Kyoto er uendelig, men her har du et lite utvalg:

Hvis du vil se templer, kan du besøke Kiyomizu-dera, hvor den fantastiske bygningsstrukturen – uten en eneste spiker – bare kan slås av den fantastiske utsikten over byen. Den gylne paviljongen, eller Kinkakuji som den heter på japansk, er like vakker som du har sett på bilder, og besøkende kan spasere gjennom de omkringliggende hagene og beundre bygningen fra alle vinkler.

Fushimi Inari Taisha er en helligdom som ligger bare femten minutter fra Kyoto stasjon. Den byr på 10 000 sinoberrøde torii-porter som du kan gå langs. Et råd vi ønsker å gi reisende, er å bruke beina mye. For etter en stund tynnes folkemengdene ut, slik at du kan være alene med tankene dine (og kameraet).

Ønsker du en geishaopplevelse, kan du velge mellom det dyre og autentiske alternativet og bestille en privat middag og dans, eller så kan du gå for det rimeligere alternativet, Gion Corner. Dette er også det beste stedet for å få et glimt av Kyotos geikoer og maikoer, men det er ikke garantert. Kyoto har mange årlige festivaler hvor du kan oppleve de kimonokledde skjønnhetene på nært hold – ikke minst når de har forestillinger på Miyako Odori-festivalen om våren.

Ingen tur til Kyoto er komplett uten en japansk teseremoni, hvor du er vitne til den grasiøse holdningen og bevegelsene som kreves under de nøye forberedelsene og skjenkingen av den grønne matcha-teen. Smaken er nok litt uvanlig, men helsefordelene og det umiddelbare koffeinkicket du får fra denne pulveriserte grønne tedrikken, er det ingenting å si på. Og søtsakene du får etterpå, vil uansett ta knekken på den bitre smaken!

Skal du bli i byen mer enn et par dager, kan du ta toget til nærliggende Arashiyama. Dette distriktet er mest kjent for sine bambuslunder, men du kan også oppleve majestetiske templer, gamle tømmerbutikker og tehus her, samt en park for aper. Denne fungerer også som et utsiktspunkt over byen.



Dotonbori ©Osaka Convention & Tourism Bureau

OSAKA 大阪

Ikke glem å besøke det livlige, energiske og jordnære Osaka, Japans nest største by og et ledende knutepunkt for økonomisk aktivitet, god mat av rene råvarer og populærkultur.

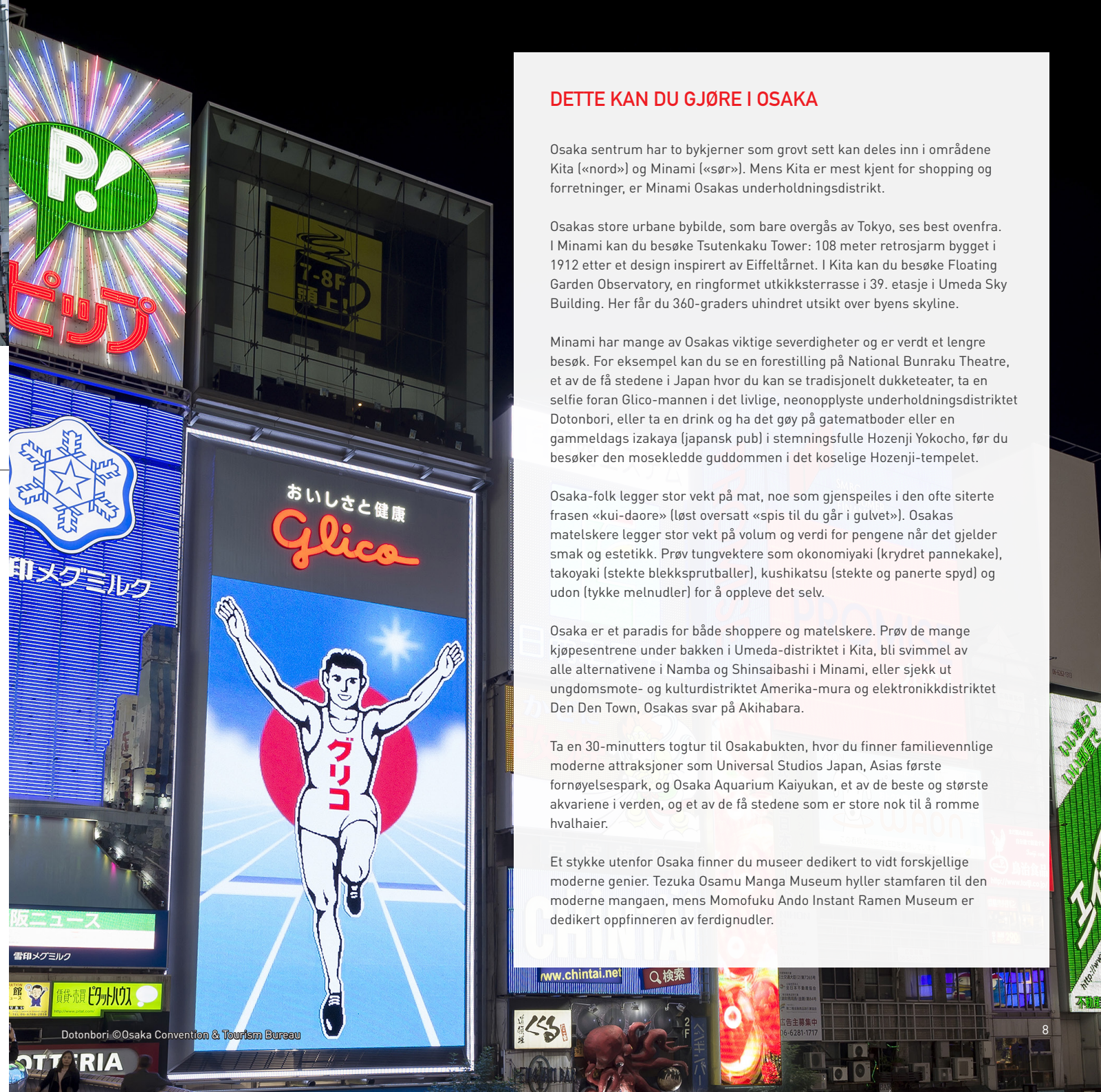
Japans nest største storbyområde etter Tokyo har historisk sett vært ansett som landets økonomiske kraftsenter – og kjøkken! Osaka er strategisk plassert i sentrum av Japan, og byen vokste i størrelse mellom 1600- og 1800-tallet til den ble Japans økonomiske og industrielle sentrum under industrialiseringen på 1800-tallet.

Men det blir helt feil å avskrive Osaka som lite mer enn en forvokst industriell havneby, for byen har gitt Japan mange viktige kulturelle og ikke minst gastronomiske bidrag opp gjennom årene. Blant annet er byen fødestedet til en rekke aspekter ved japansk populærkultur, slik som ukiyo-e (tresnitt), bunraku (dukketeater) og kabuki fra 1600- til 1800-tallet, samt til ulike typer manga og teater i nyere tid. Det var også Osaka som introduserte verden for takoyaki – stekte blekksprutballer.

SLIK REISER DU TIL OSAKA

Osaka er så sentralt at det er lett tilgjengelig fra praktisk talt hele det urbane Japan, og dette gjør byen til en perfekt base for å utforske andre deler av det sentrale og vestlige Japan. Osaka er knyttet til Tokyo med lyntog: ca. 2,5 timer med Nozomi, 3 timer med Hikari og 4 timer med Kodama (JR Pass gjelder ikke for Nozomi). Alternativt tar det litt over en time med fly fra Tokyo til Osaka.

Osaka sentrum ligger 50–70 minutter med tog fra Kansai International Airport (KIX) med JR eller Nankai. Reisetiden er bare 35 minutter med det begrensede ekspresstoget «Rapi: t». JR Pass gjelder ikke. Osaka ligger også 30–40 minutter fra flyplassen i Itami (ITM) med monorail eller tog (JR Pass gjelder ikke). Osaka ligger heller ikke langt fra andre reisemål langs Tokaido-San'yo-lyntogets øst-vest-linje, med for eksempel Nagoya og Kyoto i øst og Kobe, Himeji, Kurashiki, Onomichi og Hiroshima i vest. Fra Kyoto tar det 15 minutter til Osaka med lyntog, 30 minutter med JRs spesielle ekspresstog, og 40–50 minutter med privatdrevet jernbane. Fra Kobe tar det 20–30 minutter med tog med enten JR eller privatdrevet jernbane. Fra Nara tar det 30–40 minutter med tog med enten JR eller privatdrevet jernbane.



Dotonbori ©Osaka Convention & Tourism Bureau

DETTE KAN DU GJØRE I OSAKA

Osaka sentrum har to bykjerner som grovt sett kan deles inn i områdene Kita («nord») og Minami («sør»). Mens Kita er mest kjent for shopping og forretninger, er Minami Osakas underholdningsdistrikt.

Osakas store urbane bybilde, som bare overgås av Tokyo, ses best ovenfra. I Minami kan du besøke Tsutenkaku Tower: 108 meter retrosjarm bygget i 1912 etter et design inspirert av Eiffeltårnet. I Kita kan du besøke Floating Garden Observatory, en ringformet utkiksterrasse i 39. etasje i Umeda Sky Building. Her får du 360-graders uhindret utsikt over byens skyline.

Minami har mange av Osakas viktige severdigheter og er verdt et lengre besøk. For eksempel kan du se en forestilling på National Bunraku Theatre, et av de få stedene i Japan hvor du kan se tradisjonelt dukketeater, ta en selfie foran Glico-mannen i det livlige, neonopplyste underholdningsdistriktet Dotonbori, eller ta en drink og ha det gøy på gatematboder eller en gammeldags izakaya (japansk pub) i stemningsfulle Hozenji Yokocho, før du besøker den mosekleddede guddommen i det koselige Hozenji-tempelet.

Osaka-folk legger stor vekt på mat, noe som gjenspeiles i den ofte siterte frasen «kui-daore» (løst oversatt «spis til du går i gulvet»). Osakas matelskere legger stor vekt på volum og verdi for pengene når det gjelder smak og estetikk. Prøv tungvektene som okonomiyaki (krydret pannekake), takoyaki (stekte blekksprutballer), kushikatsu (stekte og panerte spyd) og udon (tykke melnudler) for å oppleve det selv.

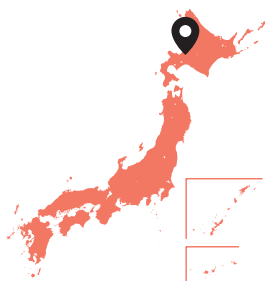
Osaka er et paradis for både shoppere og matelskere. Prøv de mange kjøpesentrene under bakken i Umeda-distriktet i Kita, bli svimmel av alle alternativene i Namba og Shinsaibashi i Minami, eller sjekk ut ungdomsmote- og kulturdistriktet Amerika-mura og elektronikkdistriktet Den Den Town, Osakas svar på Akihabara.

Ta en 30-minutters togtur til Osakabukten, hvor du finner familievennlige moderne attraksjoner som Universal Studios Japan, Asias første fornøylespark, og Osaka Aquarium Kaiyukan, et av de beste og største akvariene i verden, og et av de få stedene som er store nok til å romme hvalhaier.

Et stykke utenfor Osaka finner du museer dedikert to vidt forskjellige moderne genier. Tezuka Osamu Manga Museum hyller stamfaren til den moderne mangaen, mens Momofuku Ando Instant Ramen Museum er dedikert oppfinneren av ferdignudler.



Otaru Canal



HOKKAIDO 北海道

Hokkaido, den nordligste og tynneste befolkede av Japans fire hovedøyer, er et paradys for friluftsmennesker. Har finner du uberørt hvit snø om vinteren og fargerike blomster om sommeren.

Den nordlige øya, som er Japans desidert største administrative område, ligger øverst i den japanske øygruppen og er spesielt kjent for puddersnøen som faller hver vinter.

For vintersportentusiaster er det få bedre steder i verden å reise til. Garantert snø hvert år gjør Hokkaidos skisteder (Niseko og Furano er blant de mest populære for utenlandske besøkende) vel verdt turen. Finnes det noe bedre enn en dag på ski, etterfulgt av en dukkert i en varm kilde omgitt av dampende vann og majestetiske fjell?

Hokkaido har mye å tilby kresne reisende året rundt. Les mer nedenfor om hva du kan gjøre på den barske øya.

SLIK REISER DU TIL HOKKAIDO

I 2016 kom endelig lyntoget som forbinder Tokyo med Shin-Hakodate-Hokuto stasjon sør på Hokkaido, slik at reisende fra Tokyo kan nå øya på litt over 4 timer. Turen dekkes av JR Pass, som gir turister 7, 14 eller 21 dagers reise rundt i landet til svært rimelige priser.

Hvis du skal til østkysten av Hokkaido, anbefaler vi at du reiser med fly (besøkende til Shiretoko nasjonalpark bør velge flyplassen Memanbetsu). Innenriksfly i Japan er billige og enkle å bruke. Du trenger ikke bekymre deg for lange køer, slitsomme sikkerhetskontroller og dårlige fasiliteter, tvert imot. Dessuten er de små innenriksflyene veldig komfortable, og med en flybillett får du som regel også gratis drikke og snacks.

ANA og JAL (to av Japans største flyselskaper) har fantastiske tilbud som gjør det mulig å reise hvor som helst i Japan for ca. 11 000 yen.

DETTE KAN DU GJØRE I HOKKAIDO

Langt unna hovedstadens gater er støyen bare et minne når du kommer til landlige Hokkaido. For naturelskere er dette det perfekte tilfluktsstedet, et sted hvor du ser svære havørner balansere på gatelykter og enorme brunbjørner fiske etter laks i krystallklart vann.

Shiretoko nasjonalpark på den østlige delen av øya byr på alt dette og mye mer, ikke minst mange muligheter for å se japanske traner. Husk å ta deg en pust i bakken ved Shiretoko-Goko, eller «Shiretokos fem sjøer», som langt overgår Yamanashis «Fujis fem sjøer».

Hvis du foretrekker mer urbane omgivelser, kan du besøke Sapporo – kjent for sitt øl og sin deilige miso-ramen, samt Sapporo Snow Festival som finner sted hver vinter i februar og byr på enorme is- og snøskulpturer. Tidligere skulpturer har tatt form av Taj Mahal, Himeji-borgen og Star Wars-figurer.

Neonlysene og de elegante kafeene i sentrum gjør Sapporo til et livlig, men likevel roligere alternativ til Tokyo. For de som ønsker å ta med seg noe av Japans kjente håndverk hjem, er Space 1-15 en gruppe intime butikker i en gammel bygård. Her tilbys alt fra håndlagde oster og keramikk til fotokurs.

Hakodate er en attraktiv havneby i europeisk stil som nå er koblet til Tokyo med lyntog. Kjøp blekksprut på morgenmarkedet (Hakodate Asaichi), eller besøk apene ved de varme kildene i Yunokawa. Byen blir hvert år kåret til et av de beste reisemålene i Japan av japanske reisende, og kveldsutsikten fra Hakodate-fjellet sies å være en av de beste i Japan.

Sapporo Snow Festival



Yamadera (Risshaku-ji Temple)

TOHOKU 東北

Denne gruppen på seks prefekturer nordøst for Tokyo er kjent for sitt utstrakte landskap med fjell, innsjøer og varme kilder, samt byer med føydale levninger.

Mange assosierer Tohoku med det store jordskjelvet og den påfølgende tsunamien som rammet området i 2011. Men for mange som har besøkt dette nordlige området på Honshu-øya, representerer nok Tohoku noe helt annet; et rolig sted med nasjonalparker og bortgjemte varme kilder, og hjem til noen av Japans aller beste sake-varianter.

Tohoku er et perfekt reisemål for reisende som har vært i Japan før, og for alle som leter etter en «genuin» ferieopplevelse. Det er vanskelig å finne et område som er mer egnet for en pause fra turiststrøk og turistfeller. Under finner du våre råd om regionens beste varme kilder, pittoreske jernbaneturer og kjente festivaler.

SLIK REISER DU TIL TOHOKU

Det er mulig å nå Tohokus største byer med lyntog. Men hvis du foretrekker enda litt mer frihet, kan du leie en bil hos selskaper som Japan Experience, som tilbyr lettbookede leiebiler selv i Japans mest avsidesliggende byer.

Japans sightseeingtog er også et alternativ til lyntogenes 321 km/t. Shikishimas luksuriøse cruisetog, lansert i 2017, tar passasjerene med på en reise som er innom alle de beste attraksjonene i Tohoku. Hvis budsjettet ditt er litt mindre, kan du prøve Gono Line, som går langs Japanhavet på Honshus vestkyst. Med shamisen-konserter og utsikt over det bølgende havet er dette en minneverdig opplevelse.



Ginzan Onsen

DETTE KAN DU GJØRE I TOHOKU

Hvis du leter etter varme kilder, har de seks prefekturerne som utgjør dette barske området, dem i overflod. Ginzan Onsen er et postkortlignende feriested med varme kilder, der det historiske ryokanet ligger langs en vakker elv, og turister rolig kan spasere langs opplyste gater iført yukata og tresandaler.

Ønsker du å reise enda lenger tilbake i tid, kan du prøve Nyuto Onsen. Denne samlingen små varme kilder i fjellene i Akita prefektur byr på en virkelig avslappende opplevelse. Det beroligende og mineralrike vannet i Tsuruno-yu Onsen og stedets over 400 år gamle bygninger er et velkomment pusterom og tilbyr et sårt tiltrengt avbrekk fra den digitale verden.

Sommeren er perfekt for et besøk i Tohoku, siden du kan oppleve to av Japans største og beste festivaler da. I Aomori prefektur kan du oppleve Nebuta Matsuri, med parader av gigantiske fargerike papirlykter inspirert av japansk folketro, mens du i Akita prefektur kan få med deg Kanto Matsuri, der dristige deltakere balanserer et stort antall papirlykter på hodet.

Turgåere vil elske Dewa Sanzans tilsynelatende uberørte stier – tre hellige fjell som representerer fødsel (Haguro-san), død (Gas-san) og gjenfødelse (Yudono-san). Den fjellrike regionens pagoder og templer har mange overraskende severdigheter på lur for turgåere. Sommeren og høsten er de beste årstidene for disse turene, etter at snøen har smeltet fra fjelltoppene.

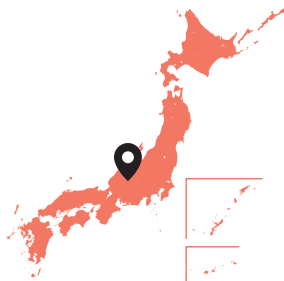
Dette for mange ukjente området i Japan byr også noen av Japans mest kjente utstillinger av kunst og design. I Aomori Museum of Art, tegnet av den japanske arkitekten Jun Aoki, finner du Yoshitomo Naras enorme hundeskulptur «Aomori-ken», mens du på Akita International Universitys Nakajima Library kan beundre sedertretaket som minner om en enorm åpen paraply. Dette er bare to eksempler på Tohokus brede utvalg av museer, kunstutstillinger og installasjoner.

Enten du går tur i våtmarkene i Oze i Fukushima prefektur eller besøker Towada Hachimantai nasjonalpark, vil du både kunne vandre, tenke og puste mens du er i Tohoku. Som Matsuo Basho, Japans mest kjente haikupoet, skrev i sin reiseskildring av Tohoku,

«Den smale veien til det dype nord»: Rolig og fredelig / Lyden av sikadesang / Trenger gjennom fjellet.



Snow monkeys



CHUBU 中部

Chubu-regionen, som ligger i hjertet av det sentrale Japan, er en gullgruve av underverker, varme kilder, skisteder, samuraiborger, bortgjemte fjellandsbyer og selvfølgelig de japanske alpene.

Det fjellrike sentrale Japan (Chubu betyr «midtre del») har ikke bare skiløyper og snøaper, men også samuraibyer og eldgamle veier med pittoreske utposter. Selv med et kort besøk i regionen vil du kunne stryke et stort antall attraksjoner fra listen din, som landsbyen Shirakawa-go, som står på UNESCOs verdensarvliste, og Japans vakreste hage, Kenroku-en.

SLIK REISER DU TIL CHUBU

Uansett hvor du skal, er det sannsynlig at Japans omfattende jernbanenett kan ta deg dit. Og hvis du har tenkt å reise mye i regionen, bør du benytte deg av de mange rabatterte billettene der. Informasjon om tilbud finner du på hjemmesiden til JR East.

DETTE KAN DU GJØRE I CHUBU

Kanazawa

Kanazawa er et flott alternativ til Kyoto hvis du ønsker å utforske det tradisjonelle Japan. Kanazawa er knyttet til Tokyo med lyntog og kan nås på bare 2,5 timer.

Kanazawa tilbyr besøkende håndfaste historietimer i form av gammeldagse gater og bygninger. Higashi Chaya-distriktet er et av tre godt bevarte «underholdningsdistrikter» hvor tradisjonelle geishaer opptrådte i «chaya» (tehus) foran krigsherrer – noe det fortsatt er mulig å oppleve (vel, bortsett fra krigsherrene). For eksempel kan du besøke tehusene Shima eller Kaikaro, som begge er åpne for publikum. Bygningenes vakre eksteriør er fra Edo-perioden (1603–1868) og vakkert bevart. De ble heldigvis skånet for USAs luftbombing under andre verdenskrig.

Ingen reise er komplett uten en tur innom Ninja-dera (Ninjatempelet), som har fått navnet sitt fra de utallige fellene, hemmelige tunnelene og rømningsveiene som finnes innenfor veggene. Ved foten av Kanazawa-borgen ligger Nagamachi, som tidligere var samuraienes boligstrøk. Her finner du Nomura-ke, et restaurert samuraihjem som viser hvordan livet som samurai var i Edo-perioden.

Og når du først er i Kanazawa, må du ikke gå glipp av Kenroku-en, en av Japans vakreste hager. 100 år med utforming tok det før hagen ble til den avslappende oasen med dammer og buktende bekker den er i dag.

Shirakawa-go

Lonely Planet-favoritten Shirakawa-go, som også er å finne på UNESCOs verdensarvliste, er så pittoresk at du ikke trenger filter på bildene dine. I landsbyen finner du 110 «gassho zukuri»-hus («utformet som bedende hender»), og noen av dem er over 250 år gamle. Overnatt i et av disse rustikke gamle husene for å oppleve en svunnen tid i Japan.

Takayama

Det er relativt få steder igjen hvor besøkende kan oppleve Japan som det var før landet åpnet grensene. Men heldigvis har Takayama, langt inne i de svimlende japanske alpene, vært forholdsvis upåvirket av tidens gang i verden utenfor.

Her kan turister bli med til byens glansdager, da regionen var et rikt handelssentrum. Med trendy kafeer, biblioteker og gallerier er Takayama et ettertraktet reisemål for turister som leter etter den perfekte blandingen av gammelt og nytt.

Den beste tiden på året å besøke denne vakre byen på er om våren eller høsten, siden Takayama-festivalen arrangeres da. Festivalen tiltrekker seg mange mennesker og kan lokke med vakkert utformede prosesjonsvogner som er dekorert av håndverkere opplært i tradisjonelle håndverksmetoder.

Nagano

I Nagano finner du en rekke populære skisteder, slik som Hakuba, hvor vinter-OL i 1998 ble arrangert. De mange skiløypene i regionen passer skiløpere og snowboardere på alle nivåer, også de som foretrekker off-piste og lignende utfordringer. Men ingen tur hit er komplett uten et besøk hos de berømte badende apene i de varme kildene i Jigokudani Monkey Park.

Et av de mest populære reisemålene i Nagano er Kamikochi, hvor de japanske alpene ligger, og hvor turgåere kan følge behagelige stier (åpne fra april til november) mellom dalene og nyte synet av fjelltopper som speiles i glitrende innsjøer. Fjellandskapet er på sitt aller vakreste om høsten, når høstløvet skaper et kaleidoskop av rødt, oransje og gult.

Turgåere vil også elske Nakasendo-veien, som har gått mellom Tokyo og Kyoto siden Edo-perioden. Her byr fortsatt de velholdte utpostene på en autentisk følelse av den føydale æraen. I området finnes det en nydelig og populær turvei som går mellom landsbyene Magome og Tsumago. Turen tar 2–3 timer å gå.



Tsubosakadera

NARA 奈良

Japans første hovedstad, ærverdige Nara, byr på eldgamle UNESCO-templer, bukkende sikahjorter og en gigantisk Buddha-statue i gull – alt i et lavere tempo enn naboen Kyoto.

FFør Tokyo var det Kyoto som var hovedstad, og før Kyoto var det Nara. Japans første permanente hovedstad ble grunnlagt her tidlig på 700-tallet, før tittelen (og all oppmerksomheten) flyttet til Kyoto. Den historiske fortiden har gjort Nara til et lavmælt og tilbakeholdent sted, men byen holder fortsatt tritt med sin mer kjente nabo i nord.

Nara byr på et vell av eldgamle skatter, som noen av verdens eldste og største trebygninger og verdens største Buddha-statue. I 2010 ble det feiret at det var 1300 år siden byen ble Japans keiserlige hovedstad. Siden Nara er roligere og mindre folksomt enn Kyoto, er det et perfekt sted for å trykke inn bremsen og bli kjent med Japans historie.

SLIK REISER DU TIL NARA

Nara ligger mellom og sørøst for Kyoto og Osaka. Lyntogene stopper ikke i Nara, så man må bytte tog enten i Kyoto eller Osaka.

Hvis du reiser fra Tokyo i øst, må du bytte fra lyntog til et vanlig tog i Kyoto. Reiser du fra Tokyo til Kyoto med lyntog, tar Nozomi (JR Pass gjelder ikke) i underkant av 2,5 timer, Hikari litt over 2,5 timer og Kodama ca. 4 timer.

Hvis du reiser fra Kobe, Hiroshima og andre byer i vest, må du bytte tog i enten Osaka eller Kyoto og ta et vanlig tog resten av veien. Nara ligger 30–45 minutter fra Osaka og Kyoto med tog (JR eller privat).

DETTE KAN DU GJØRE I NARA

De fleste som besøker Nara, kommer for å se de imponerende stedene på UNESCOs verdensarvliste. Naras representanter er fem buddhistiske templer, én shinto-helligdom, palassruiner og en urskog (nummerert 1–8 nedenfor) som kom med på UNESCOs verdensarvliste i 1998 som historiske monumenter fra det gamle Nara, samt en annen gruppe buddhistiske monumenter i Horyu-ji-området i det sørlige Nara. Disse kom med i 1993.

Reiser du til Nara med tog, vil du legge merke til at togstasjonene og sentrum av Nara ligger i nærheten av ruinene av Heijo-palasset i vest og den hjorterike Nara-parken i øst, hvor det meste av UNESCO-stedene er å finne. Besøk ruinene av Heijo-palasset (1) (Naras keiserpalass) samtidig med det trekantede Toshodai-ji-tempelet (2) og det strengt symmetriske Yakushiji-tempelet (3), tegnet av en keiser i håp om at hans syke kone skulle bli frisk.

Naras mest berømte innbyggere er de 1200 frittgående sikahjortene. Ifølge legenden ankom en gud ridende på en hvit hjort til Nara for å vokte den nybygde hovedstaden, og hjortene, som nå regnes som en nasjonalskatt, har siden blitt ansett som Naras voktere. Når de ikke vokter, gomler de gjerne på «hjortekjeks» («shika senbei») som selges i mange kiosker, og noen har lært seg å «bukke» for å uttrykke et behov eller takknemlighet (det er uklart hvilken av disse ...).

Hvis du bestikker de ivrige hjortene med nok kjeks, får du adgang til Todai-ji-tempelet (4) inne i Nara-parken. Her finner du verdens største trebygning, som huser Naras fredfulle og ærverdige store Buddha (daibutsu), som med sine 15 meter er en av Japans største.

Kofuku-ji-tempelet (5), som er hjem til Japans nest høyeste pagode, og Kasuga Taisha-helligdommen (6), som er Naras opprinnelige helligdom og kjent for sine vakre stein- og metallykter, ligger også i Nara-parken, mens den hellige urskogen Kasugayama (7) gir området en grønn innramming ved fjellet.

Gango-ji-tempelet (8) ligger litt for seg selv i det sørvestre hjørnet av Nara-parken. Det en gang så store området er gradvis blitt overtatt av det omkringliggende handelsdistriktet Naramachi. Du kan kombinere et besøk til tempelet med en spasertur gjennom distriktets trange gater, omkranset av tidligere kjøpmannshus og varehus, butikker og kafeer og det skilpadderike Narusawa-tjernet.

Et annet av UNESCOs verdensarvsteder, Horyu-ji-tempelet, er verdt en times togtur fra sentrum av Nara – slik at du kan skryte av å ha sett verdens eldste bevarte trekonstruksjoner fra 600- og 700-tallet.



Nara Park



Port Island North Park

KOBE 神戸

Trendy og kulturelle Kobe, som var en av Japans første havner som ble åpnet for internasjonal handel, har fra begynnelsen vært toneangivende innen japansk mat, mote og kultur.

Kobe er inneklemt mellom havet og Rokko-fjellkjeden, og det har vært en havn i byen siden uminnelige tider. Den livlige og luftige havnebyen kom virkelig til sin rett da den som en av de første japanske havnene begynte å ta imot utenlandske handelsskip på 1860-tallet, da Japans periode med isolasjon tok slutt.

Siden har Kobe gjerne blitt assosiert med avansert kultur og mote, noe som gjenspeiles i det japanske ordtaket «Dra til Kobe hvis du ikke kan dra til Paris». I 1995 ble byen hardt rammet av det store Hanshin-jordskjelvet, men likevel overlevde mange av bygningene som ble bygget fra 1860- til 1930-tallet og som har bidratt til å gi Kobe en unik kosmopolitisk stemning.

SLIK REISER DU TIL KOBE

Hvis du reiser til Kobe fra Osaka, har du flust med transportmuligheter å velge mellom, siden tre ulike jernbaneselskaper har direktelinjer mellom Osaka og Sannomiya stasjon i Kobe hvert 20.–30. minutt. Jernbaneselskapene er JR (avgang fra Osaka stasjon) og de privatdrevne jernbanene Hankyu og Hanshin (avgang fra Umeda stasjon). JR bruker kortest tid, og JR Pass gjelder.

Lyntogene går også mellom Osaka og Kobe, men du sparer ikke mer enn fem minutter siden avstanden er så kort. Togene går og ankommer dessuten litt mindre sentralt beliggende stasjoner i både Osaka og Kobe. Derfor er det som oftest enklere å bruke JRs ekspresstog enn lyntogene når man reiser mellom Osaka og Kobe.

Lyntogene går også mellom Tokyo og Shin-Kobe stasjon. Hikari tar omtrent 3 timer og 15 minutter og er dekket av JR Pass. Nozomi er litt raskere, ca. 2 timer og 40 minutter, men er ikke dekket av JR Pass.

DETTE KAN DU GJØRE I KOBE

Kobe kan deles inn i tre ulike områder basert på byens naturlige geografi: havnen, som omfatter flere områder med landfyll, den smale landstripen mellom havet og fjellene som rammer inn bykjernen, samt fjellkjeden Rokko som ruver majestetisk over byen.

Ta en spasertur gjennom Meriken-parken i havnen, en hyggelig park ved vannkanten fylt med plener, fontener og moderne kunstinntallasjoner. Vær på utkikk etter den berømte rødmalte stålkonstruksjonen i Kobe Port Tower og et monument for å minnes jordskjelvet i 1995 – i form av en skadet kaikant som ikke er blitt reparert. Hvis du besøker Kobe i desember, kan du delta på Luminarie, en blendende vinterfestival som feirer gjenoppbyggingen av Kobe etter jordskjelvet.

Fra sentrum kan du klatre opp de små, men bratte åsene i det sjarmerende historiske Kitano-distriktet for å besøke Ijinkan, som ligger ved foten av fjellkjeden. Husene er tidligere boliger som tilhørte utenlandske kjøpmenn og diplomater som slo seg ned i Kobe etter at Japan ble åpnet for utenrikshandel. I dag er en rekke av husene interessante museer som er åpne for publikum hver dag.

Kveldsutsikten fra toppen av Rokko-fjellkjeden regnes som en av Japans beste. Du kan velge mellom tre forskjellige taubaner (inkludert en fra Kitano-distriktet) som frakter besøkende fra utkanten av byen opp til fjelltoppene for å beundre de glitrende lysene nedenfor.

Etter all fjellklatringen – hvis budsjettet tillater det – er det ingenting som smaker bedre enn et måltid med områdets mest kjente kulinariske eksportvare: kobebiff. Etter drømmemåltidet kan du avslutte kvelden med en koselig spasertur forbi de eldre bygningene og moderne bryggeriene i Japans fremste sake-distrikt, og ta et par glass på et av bryggeriene før du drar hjem.



Kobe Night View



Matsuyama castle

SHIKOKU 四国

De fleste reisende hopper over Shikoku når de reiser mellom Tokyo og Kyoto, men øya er en gullgrube av skjulte skatter og et flott sted å ta en pause på, bare noen steinkast fra det yrende livet på Honshu.

Shikoku er den minste av Japans fire største øyer og får ikke så mange utenlandske turister på besøk. For de som er kjent på Shikoku, ligger attraksjonen i øyas historiske varme kilder, knirkende hengebroer over dalene og en 1400 km lang verdenskjent pilgrimsrute som er innom 88 majestetiske templer.

SLIK REISER DU TIL SHIKOKU

Shikoku lever virkelig opp til navnet sitt, som bokstavelig talt betyr «fire land». Øya består nemlig av fire distrikter – hver med sin egen flyplass. Er du på en lengre reise, kan det være enklest å fly til en av de fire regionale flyplassene.

Hvis du kommer fra fastlandet, har du flere andre alternativer. Matsuyama: Ta bussen fra Shin-Onomichi stasjon i Onomichi (2 timer og 10 minutter) eller den naturskjønne ruten med ferge fra Hiroshima (1,5 time). Takamatsu: Ta et direkte tog fra Okayama på JR Seto-Ohashi-linjen, som er dekket av JR Pass (1 time), eller øyhopp deg frem med forskjellige ferger. Fra øya Shodoshima bruker fergen 1,5 time. Hvis du kommer fra Okayama, kan du ta toget til Tamano (1 time) og deretter fergen (1 time og 20 minutter).

Tokushima: Ta bussen fra Maiko stasjon (1,5 time), som ligger 30 minutter med tog fra Kobe sentrum. Det går også ferger fra Wakayama havn til Tokushima Nankai fergeterminal, hvor du kan ta en taxi fra fergeterminalen til sentrum (10–20 minutter). Kochi: Hvis du skal til den mest bortgjemte av Shikokus fire prefekturer, kan du ta toget fra en av byene på Shikoku. Reisen tar 2–3 timer fra Matsuyama, 2–2,5 timer fra Takamatsu og 2 timer fra Tokushima.

DETTE KAN DU GJØRE I SHIKOKU

Den beste måten å oppleve Shikoku på er Shimanami Kaido, en 60 kilometer lang sykkelvei som strekker seg over seks øyer som sprer seg som et perlekjede i Innlandshavet – Setonaikai. Å leie en sykkel i Onomichi – byen på samme side som fastlandet – er enkelt og billig. Det flate terrenget gjør at sykkelveien passer selv de mest bedagelig anlagte og forsiktede av syklist, mens utsikten vil imponere alle. Og husk å spise deg mett på Onomichis berømte ramen før du setter av gårde!

Når du kommer til Shikoku, bør du ta turen innom Matsuyama, hvor du finner en av de fineste av Japans 12 gjenværende originalborger, samt den varme kilden Dogo, som sies å ha inspirert Studio Ghiblis Oscar-belønnede anime Chihiro og heksene. De private badene som en gang ble benyttet av keiserfamilien, er nå åpne for publikum.

Om sommeren kan du dra til Tokushima, der deltakerne på den livlige dansefestivalen Awa Odori opptrer på gatene i fargerike antrekk, eller så kan du gå deg vill i Iya-dalen, hvor dype kløfter og frodige skoger skjuler bortgjemte varme kilder. Noen av dem kan bare nås med taubane. Hengebroene som forbinder områdets fjelltopper, tjente en gang i tiden et mer militært formål og ble spontant kuttet ned for å holde fienden unna. Også i vår tid kan et par av disse naturbroene – laget av klatreplanter – oppleves. De byr på fantastiske fotomuligheter for alle som er modige nok til å krysse dem.

I Innlandshavet mellom øyene Honshu og Shikoku er det over tre tusen mindre øyer. Noen er perfekte for en avslappende strandferie, mens andre er representanter for Japans kreative side, med museer i verdensklasse og utendørs kunstinntallasjoner. Kunstfestivalen Setouchi Triennale arrangeres hvert tredje år på den mest kjente av øyene, Naoshima, med hundrevis av kunstinntallasjoner som stilles ut for publikum.

Naoshima byr på en attraktiv middelhavsstemning med sol, sandstrender, fred og ro, samt kunst som tilfredsstiller selv de mest ivrige kunstentusiastene. Øya byr på en rekke museer, skulpturer og installasjoner, med verk av mange kjente navn som Tadao Ando, Lee Ufan og Kazuhiro Ishii – og selvfølgelig Yayoi Kusamas berømte store gule gresskar.

Hvis kunst ikke helt er din greie, kan du ta turen til nærliggende Shodoshima, som følger opp middelhavstemaet med den tradisjonelle middelhavsfrukten oliven. Tradisjonelt har det blitt produsert soyasaus her, men øya er nå også kjent for sine olivenlunder. Passende næringer for en øy hvis navn betyr «liten bønne»!

Shimanami Kaido



Okonomiyaki ©Courtesy of Hiroshima Prefecture

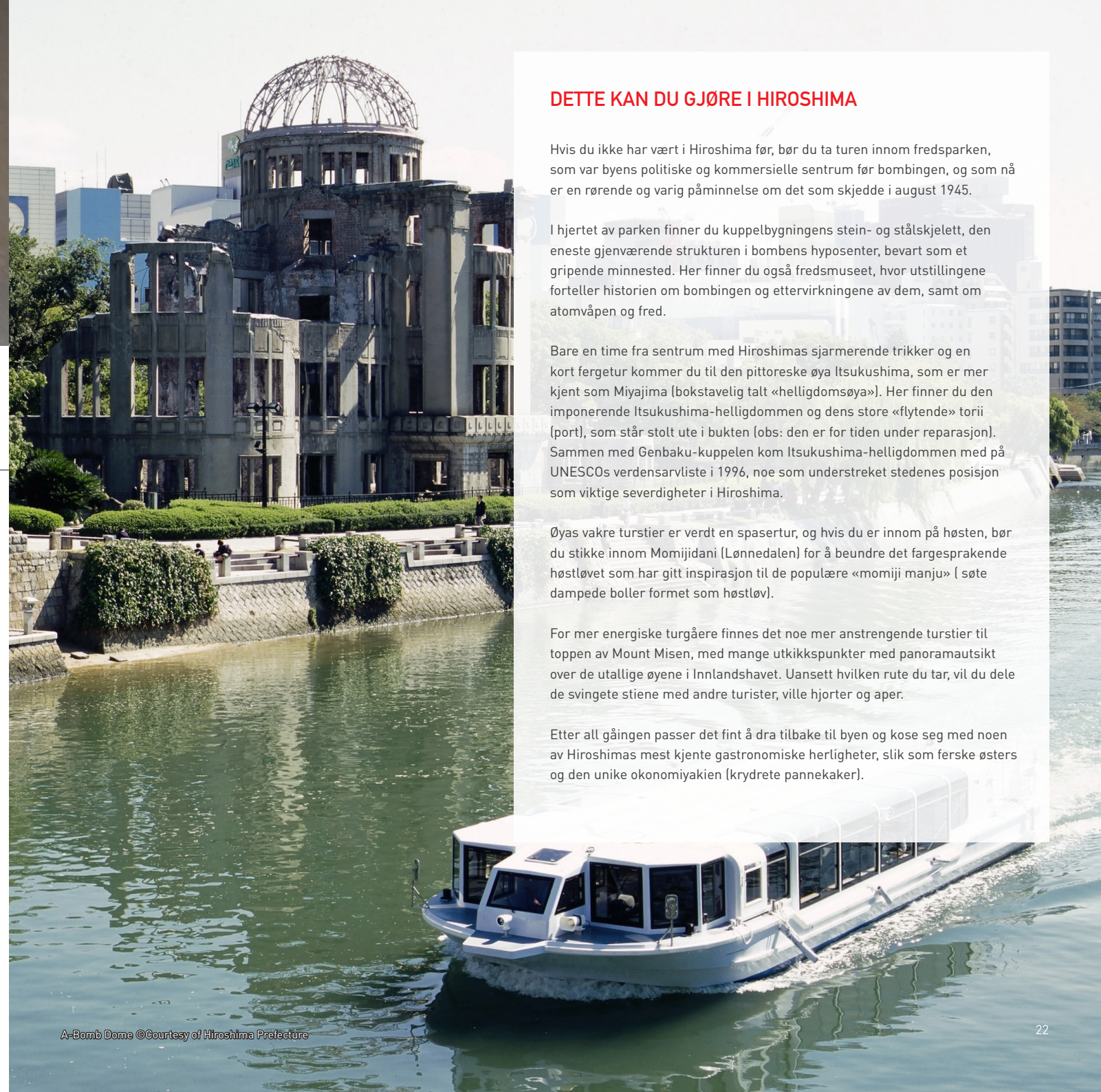
HIROSHIMA 広島

Et besøk til Hiroshima, et sted som en gang var åsted for fryktelige ødeleggelser, men som nå er et oppløftende symbol på fred i verden, er avgjørende for å forstå fortiden, selv om byen nå ser fremover.

Hiroshima ble kjent over hele verden da en atombombe detonerte over byen 6. august 1945. Når du befinner deg i den stille, løvrrike parken som omgir Genbaku-kuppelen – atombombekuppelen – er det vanskelig å forestille seg at bomben var så kraftig at alt innenfor en radius på to kilometer ble levnet med jorden. Hiroshima ble gjenoppbygd etter krigen og er i dag en moderne og travel by hvis ytre fasade skjuler de tragiske omstendighetene i stedets nyere historie.

SLIK REISER DU TIL HIROSHIMA

Shinkansen, lyntoget, stopper i Hiroshima. Fra Shin-Osaka stasjon tar det ca. 1 time og 25 minutter med lyntogene Nozomi eller Mizuho og litt over 1,5 time med Sakura. Fra Tokyo stasjon tar det ca. 4 timer med Nozomi (direkte) og ca. 5 timer med Hikari (bytte på Shin-Osaka stasjon). På lyntogene Hikari og Sakura gjelder JR Pass, men ikke på de raskere lyntogene Nozomi og Mizuho.



A-Bomb Dome ©Courtesy of Hiroshima Prefecture

DETTE KAN DU GJØRE I HIROSHIMA

Hvis du ikke har vært i Hiroshima før, bør du ta turen innom fredsparken, som var byens politiske og kommersielle sentrum før bombingen, og som nå er en rørende og varig påminnelse om det som skjedde i august 1945.

I hjertet av parken finner du kuppelbygningens stein- og stålskjelett, den eneste gjenværende strukturen i bombens hyposenter, bevart som et gripende minneste. Her finner du også fredsmuseet, hvor utstillingene forteller historien om bombingen og ettervirkningene av dem, samt om atomvåpen og fred.

Bare en time fra sentrum med Hiroshimas sjarmerende trikker og en kort fergetur kommer du til den pittoreske øya Itsukushima, som er mer kjent som Miyajima (bokstavelig talt «helligdomsøya»). Her finner du den imponerende Itsukushima-helligdommen og dens store «flytende» torii (port), som står stolt ute i bukten (obs: den er for tiden under reparasjon). Sammen med Genbaku-kuppelen kom Itsukushima-helligdommen med på UNESCOs verdensarvliste i 1996, noe som understreket stedenes posisjon som viktige severdigheter i Hiroshima.

Øyas vakre turstier er verdt en spasertur, og hvis du er innom på høsten, bør du stikke innom Momijidani (Lønnedalen) for å beundre det fargesprakende høstløvet som har gitt inspirasjon til de populære «momiji manju» (søte dampede boller formet som høstløv).

For mer energiske turgåere finnes det noe mer anstrengende turstier til toppen av Mount Misen, med mange utkikkspunkter med panoramautsikt over de utallige øyene i Innlandshavet. Uansett hvilken rute du tar, vil du dele de svingete stiene med andre turister, ville hjorter og aper.

Etter alt gåingen passer det fint å dra tilbake til byen og kose seg med noen av Hiroshimas mest kjente gastronomiske herligheter, slik som ferske østers og den unike okonomiyakien (krydrete pannekaker).



Gunkanjima ©NPTA



KYUSHU 九州

Japans sørlige skjønnhet Kyushu er en gullgruve av japansk mytologi, vulkaner, varme kilder, historiske steder, naturområder og behagelig vær.

Kyushu ligger sørvest for Japans største øy Honshu og er Japans tredje største øy etter Honshu og Hokkaido. Men faktisk så er øya forholdsvis kompakt, og det tar ikke mer enn ca. 3,5 timer å reise hele lengden med lyntog, og ca. 5 timer med bil. Kyushu, som er rik på japansk mytologi, var et senter for Japans tidlige sivilisasjon og har vært en strategisk rute til resten av Asia i århundrer. I dag blir besøkende som reiser sør for hovedøya Honshu, belønnet med eldgamle historiske, religiøse og kulturelle skatter og naturlig skjønnhet samt moderne byer og severdigheter.

SLIK REISER DU TIL KYUSHU

De beste måtene å komme seg til Kyushu på er med lyntog eller fly, avhengig av hvor du reiser fra. Fra byer som Osaka og Hiroshima i det vestlige Japan er det enkelt å reise med lyntog til Fukuoka Hakata stasjon. Reisen tar omtrent 60 minutter fra Hiroshima og 2,5 timer fra Shin-Osaka stasjon. Fukuoka, Kumamoto og Kagoshima er alle knyttet sammen med lyntoget på Kyushu. På lyntogene Kodama og Sakura gjelder JR Pass, men ikke på Nozomi og Mizuho.

Fra byer i det østlige Japan, som Tokyo, går det raskere med fly. Det er flyplass i flere større byer på Kyushu, slik som Fukuoka, Kagoshima, Kumamoto, Nagasaki og Oita (Beppu). Flytiden er 55–80 minutter fra Osaka og 85–120 minutter fra Tokyo.

DETTE KAN DU GJØRE I KYUSHU

Nagasaki

Nagasaki er best kjent som den andre byen (etter Hiroshima) som ble truffet av en atombombe under andre verdenskrig, og i sentrum av byen er det en rekke minnesmerker for tragedien som inntraff 9. august 1945. Det er mulig å besøke alle samtidig. Du kan gå rundt kenografen som markerer stedet der bomben falt, spasere i fredsparken med minnesmerker over ofrene for bomben og besøke Nagasakis informative atombombemuseum.

Historisk sett har Nagasaki vært i sentrum for Japans kontakt med omverdenen, på grunn av byens nærhet til det asiatiske fastlandet. På 1500-tallet introduserte portugisiske prestere Japan for kristendommen, og forvandlet Nagasaki i den grad at byen fikk kallenavnet «Japans Roma». For å utforske byens spennende historie kan du besøke kristne bygninger som Urakami-katedralen og Oura-kirken, og oppleve japansk og kinesisk arkitektur i Nagasakis Chinatown.

Under Japans isolasjonsperiode fra 1600- til 1800-tallet var Nagasaki en av bare en håndfull havner som var åpen for utenrikshandel med nederlendere. Følg i deres fotspor på Dejima Dutch Trading Post, en kunstig øy som i sin tid ble bygget for å holde «barbariske» handelsmenn på avstand, og som nå er gjenskapt som et levende museum.

De nederlandske forbindelsene er fortsatt tydelige i byen, blant annet i Huis Ten Bosch, en fornøylespark i utkanten av Nagasaki som skildrer en typisk nederlandsk by med kanaler, vindmøller og ikke minst palasset som har gitt parken sitt navn. Du kan også tilbringe en natt på Hen-na Hotel og spise på Robot Kingdom, verdens første hotell og restaurant som er bemannet av roboter.

For nok en unik opplevelse i Nagasaki kan du ta en båt til øya Hashima, også kjent som Gunkanjima («Slagskipøya»), en forlatt tidligere kullgruvekoloni som var inspirasjonen for skurkens gjemmested i James Bond-filmen Skyfall.

Kumamoto

Kombiner et besøk i den storslåtte Kumamoto-borgen (som for tiden gjennomgår reparasjoner etter skader forårsaket av jordskjelvet i april 2016) med et besøk i byens historiske residens og hager mens du holder utkikk etter byens mest kjente innbygger, den vennlige eplekinnede maskoten Kumamon.

Ikke gå glipp av den praktfulle samuraiboligen Hosokawa, forfatteren Lafcadio Hearn tidligere hjem og Suizenji-hagen, med miniatyrer av de 53 utpostene langs den gamle Tokaido-veien som forbant Kyoto og Tokyo (den gang kalt Edo). Parken har til og med en miniversjon av Fuji-fjellet!

Oita

Kyushu er en veritabel smeltedigel av tektonisk aktivitet og har flust av vulkaner og varme kilder. Ta en tur til Oita på nordøstsiden av øya, hvor du finner den berømte onsenbyen Beppu, med sine åtte fargerike «helveter» – kokende bassenger man ikke kan svømme i – og byens mer velstående nabo Yufuin med sine kafeer, butikker og museer.

Når du likevel er i området, bør du få med deg et besøk på Aso-fjellet. Aso ligger mellom Oita og Kumamoto og er den største aktive vulkanen i Japan og en av de største i verden. Du kan avslutte turen med en dukkert i Kurokawa Onsen, en attraktiv by med varme kilder. Byen er kjent for sitt velholdte tradisjonelle bybilde og kvaliteten på vannet.

Kagoshima

Kyushus sørligste by Kagoshima sammenlignes ofte med Napoli på grunn av det milde klimaet og den aktive vulkanen. Sakurajima-vulkanen er 1117 meter høy og 50 kilometer i diameter og dominerer landskapet i Kagoshima-bukten. Vulkanen er byens svar på Vesuv og ryker konstant. Den har flere mindre utbrudd nesten hver dag.

I juli 2021 kom en rekke øyer sørvest i Japan med på UNESCOs verdensarvliste. De 42 690 hektarene med subtropisk regnskog med øyene Amami-Oshima og Tokunoshima er det femte naturområdet i Japan som får UNESCO-status.

Yakushima

Fra Kagoshima kan man reise med ferje eller fly til den subtropiske jungeløya Yakushima og vandre gjennom de gamle sedertreskogene der. Ravinen Shiratani Unsuikyo, dekket med mosekledd trær og steiner, er et flott sted for en stemningsfull tur.



Okinawa Karate Kaikan ©OCVB

OKINAWA 沖縄

På de samme breddegrader som verdenskjente strandparadiser som Hawaii, Florida og Bahamas ligger en godt bevart hemmelighet: Okinawa.

Okinawas subtropiske klima gjør at de 150 øyene som utgjør Japans sørligste prefektur (som faktisk er nærmere Taiwan enn det japanske fastlandet), har en overflod av banyan, hibiskus, papaya, ananas og andre tropiske planter. Og under overflaten av Okinawas glassklare vann glitrer det i korallrev og fargerike fisker, noe som gjør det til en flott opplevelse å dykke eller snorkle her.

Okinawa var et eget rike i 400 år frem til midten av 1800-tallet, og øyas kultur, folk og språk skiller seg fra fastlandets. I dette subtropiske paradiset finner du blomstermønstrede skjorter i stedet for dress, sanshin i stedet for shamisen, hybridretter som taco-ris og eksotisk stemning.

SLIK REISER DU TIL OKINAWA

Du kan fly billig til Okinawa flyplass i Naha med forskjellige flyselskaper. Fra Tokyo Haneda (HND) er flytiden omtrent 2 timer og 45 minutter og fra Kansai International Airport (KIX) 2 timer og 15 minutter.



Naganuu Island ©OCVB

DETTE KAN DU GJØRE I OKINAWA

Hvis du besøker Okinawa, gjør du det sannsynligvis av spesielle grunner: det fantastiske været, de vakre strendene eller fordi du vil prøve deg mot en karatemester i kampsportens historiske hjem. I juli 2021 kom flere øyer sørvest i Japan med på UNESCOs verdensarvliste. Den nordlige delen av øyene Okinawa og Iriomote er det femte naturområdet i Japan som får statusen fra UNESCO.

Padle gjennom frodige mangroveskoger på Iriomote-øya for å bli kjent med øyas karakter. Hvis du virkelig vil slappe av, kan du besøke Taketomi-øya, hvor den raskeste måten å reise på ikke er offentlig transport, men vannbøffel. Her kan du også lære mer om kongeriket Ryukyu, som Okinawa tilhørte før 1800-tallet, med sine godt bevarte bylandskap med Ryukyus klassiske røde hustak og statuer er shisa-løver.

Hvis du er interessert i historie, vil du bli imponert av Naha (hovedstaden i Okinawa), hvor du kan utforske den knallrøde, omhyggelig dekorerte Shuri-borgen. Gjenoppbyggingen av kongeriket Ryukyus staselige palass er et eksempel på de ulike arkitektoniske stilene som har påvirket øya i løpet av dens lange historie. (Hovedbygningene er for tiden under oppussing etter en brann i 2019).

Okinawas innbyggere har en gjennomsnittlig levealder som er blant den høyeste i verden, og et besøk på øya kan være lurt hvis du ser etter hemmeligheten bak et langt og lykkelig liv. Øyboerne deler gjerne hemmelighetene sine, så vi kan anbefale en tur innom en «langt-liv-kafe», der ivrige bestemødre disker opp med sunne retter med ferske grønnsaker som er unike for øyene. Kanskje de gir et innblikk i hvorfor øyboerne lever så lenge?



TRANSPORT

TOG I JAPAN

Japans jernbaner har rykte på seg for å være blant de beste i verden, med høy punktlighet og sikkerhet.

De fire største øyene er dekket av et omfattende og pålitelig nettverk av jernbaner som krysser landet. Dette er ikke bare praktisk og enkelt, men ofte en fantastisk opplevelse.

Den enkleste måten for utenlandske reisende å ta toget på er med et JR Pass. Det er praktisk og gir mye for pengene hvis man har tenkt å foreta minst én lang reise med lyntog (for eksempel fra Tokyo til Kyoto).

Jernbaneselskaper

Japans ledende jernbaneselskap, Japan Railways (JR), dekker det meste av landet, mens resten betjenes av flere titalls private jernbaneselskaper. JRs virksomhet er delt inn i seks regionale jernbaneselskaper (JR East, JR West, JR Hokkaido, JR Central, JR Shikoku og JR Kyushu), som alle har regionale og nasjonale tog, slik som lyntoget (shinkansen).

De private jernbaneselskapene spenner fra minibedrifter med én linje som betjener små landlige områder der JR ikke er aktiv, via tungt trafikkerte pendeltog i forstedene til omfattende regionale nettverk som konkurrerer med JR i enkelte byer og regioner. Ibland tilbyr disse raskere, billigere eller mer praktiske turer enn JR gjør, for eksempel til visse populære turistområder som Nikko, Hakone og Nara, men JR Pass gjelder ikke på disse.

Linjetyper

Mange toglinjer har flere tjenester:

Local - tog som stopper ved hver stasjon

Rapid - raskere enn Local tog, Hurtigtog hopper over noen stasjoner, men billettprisen er den samme.

Express - tog som hopper over flere stasjoner og er enda raskere enn Hurtig; men JR belaster et ekstra gebyr for å bruke dem.

Limited Express - Tog som kun stopper på de største stasjonene. Hos JR koster det ekstra å reise med dem, og det samme hos visse andre jernbaneselskaper (vanligvis rundt 750 yen, men noen ganger mer). De raskeste av alle Japans tog er de kjente lyntogene – shinkansen – som bare drives av JR.

Vogner

De fleste Local-, Rapid- og Express-tog har bare én type vogn, mens langdistansetog gjerne har to typer:

Vanlig - Standard vogner som ikke forutsetter reservasjon. Du kan sitte eller stå hvor som helst. Hvis du har kjøpt billett, er det bare å stille seg i køen, gå om bord og finne en ledig plass.

Green Car - Egne vogner der sitteplasser koster ekstra. Vognene finnes hovedsakelig på raskere tog som Limited Express og har mer benplass og mer luksuriøse seter og tjenester enn vanlige vogner (og noen ganger servering). Det grønne firkløversymbolet i dørene gjør dem lette å identifisere, slik at du ikke går om bord ved et uhell.

Gran Class - Vognene ligner på Green Car, men enda mer romslige. Du finner dem på visse lyntog.

Du trenger ikke reservere et sete på Local-, Rapid- og Express-tog («jiyu-seki» eller «frie sitteplasser»), mens de fleste Limited Express- og lyntog har en blanding av ikke-reserverte og reserverte seter («shitei-seki» eller «angitte sitteplasser»). En plassbillett koster vanligvis rundt 300–800 yen, men er gratis med JR Pass. Sitteplasser i Green Car er i prinsippet alltid reservert.

Green Car og andre vogner med reserverte sitteplasser vises på elektroniske skjermer på perrongen før toget ankommer. I Japan er det vanligvis markeringer på perronggulvet for å vise nøyaktig hvor hver vogn stopper, slik at du kan stå i kø akkurat der din vogn stopper. Hvis du ikke har reservert plass i travle perioder som nasjonale helligdager, nyttår eller under kirsebærblomstringen, bør du stille deg i kø i god tid på perrongen.



Shizuoka City ©Shizuoka Prefectural Tourist Association

Slik kjøper du togbilletter

I Japan varierer prisen avhengig av avstanden og hvilken type tog du skal ta.

Billetter til korte reiser kan kjøpes fra automatiske billettautomater på togstasjonen rett før du går om bord, mens billetter for lengre strekninger og plassbilletter kan kjøpes på forhånd i billettkontorene på større stasjoner.

Korte reiser

For å finne ut hvor mye billetten din koster, kan du sjekke på det store kartet ovenfor billettautomatene. Her får du se prisen på en enkeltbillett fra stasjonen du er på, til stasjonene i nærheten. Du kan også søke etter prisen på nettsiden Hyperdia – en av de beste engelskspråklige reisesidene. www.hyperdia.com/en

Følg anvisningene på skjermen for å kjøpe billetten. Nesten alle automater har nå engelsk som alternativ. De fleste automater aksepterer bare kontanter (ingen kortbetaling), men vær oppmerksom på at mange ikke aksepterer 10 000-yen-sedler.

Du trenger ikke få panikk hvis prisoversikten ikke er på engelsk. Da kan du i stedet kjøpe en billett til den laveste prisen og betale differansen i en «fare adjustment»-maskin på destinasjonen før du forlater stasjonen. Det betyr at du ikke betaler mer enn det billetten faktisk koster.

Lange reiser

Du kan bestille langdistansebilletter og kjøpe plassbilletter på billettkontorer på store stasjoner som Tokyo, Shinjuku eller Shibuya. Sørg for at du har all viktig informasjon for hånden, slik som antall passasjerer, navnene på stasjonene du vil reise mellom, og datoene du ønsker å reise.

Plassbilletter kan bare bestilles for et bestemt tog, så du må bestemme deg for når på døgnet du vil reise. Skal du reise med et spesielt tog, må du kjenne til togets nummer eller avgangstid. De fleste stasjonsansatte er opplært i engelske ord som brukes ved bestilling av billetter og plasser, men det kan

likevel være lurt å skrive ned viktig informasjon på et stykke papir, slik at transaksjonen går knirkefritt og du unngår misforståelser. Innehavere av JR Pass kan bestille spesielle tog og plassbilletter med JR Pass. Følgende nettsted forklarer hvordan man reserverer et sete på et JR-tog.

På nett:
<https://www.japanrailpass-reservation.net/>

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

Det vil vanligvis være ledige seter å reservere på de fleste tog, men akkurat rundt nyttår og under sommerens Obon-periode kan det blir fullt på togene. Andre ganger er det sjelden fullbooket før et par timer før avgang, om i det hele tatt. Reiser dere i en gruppe og har lyst til å sitte sammen, er plassbilletter å anbefale.

Elektroniske kort

Kontaktløse smartkort som kan fylles opp med penger, er vanlig i mange regioner i Japan. Kortene fylles opp med penger på forhånd, og så kan det brukes til å komme seg inn og ut av billettsslusene. Kortene gir ikke mer enn et par yen i rabatt sammenlignet med vanlige papirbilletter, men de er praktiske for reisende som skal tilbringe mer enn et par dager i et bestemt område, for eksempel Tokyo.

De fleste regioner har sine egne elektroniske kort – noen med et søtt navn og egen maskot. To kort som kan brukes i det meste av Japan, er Suica og PASMO. Med disse kan du ikke bare reise rundt, og kan også kjøpe mindre varer. Welcome Suica er praktisk for korttidsbesøkende og kan kjøpes uten depositum.

Les mer om hvordan Suica og PASMO kan gjøre oppholdet i Japan enklere og smidigere. **<https://www.jreast.co.jp/e/pass/suica.html>**
<https://www.pasmo.co.jp/visitors/en/>



Shin-Osaka Station ©Osaka Convention & Tourism Bureau

BUSSER I JAPAN

Langdistansebusser

Et tett nettverk av langdistansebusser dekker det meste av Japan fra nord til sør og forbinder større byer med andre byer, regioner og turistattraksjoner. Mange av busselskapene tilbyr bare tjenestene sine på japansk, men det er noen av dem som har nettside med bookingtjenester og kundestøtte på engelsk.

Japan Railway (JR) driver åtte regionale busselskaper som til sammen utgjør et landsdekkende nettverk av langdistansebusser. JRs langdistansebusser er spesielt enkle å bruke for utenlandske reisende, siden billetter og plassbilletter kan bestilles på billettkontorene på JRs jernbanestasjoner over hele Japan.

Willer Express er et ledende lavprisselskap som har bred dekning av busslinjer i hele Japan og tar imot bestillinger på engelsk på nett.

Følgende mindre eller regionale leverandører har også engelskspråklige nettsider:

Nouhi Bus tilbyr bussforbindelser til flere fjellområder i Gifu prefektur, slik som Takayama, Matsumoto og Shirakawa-go.

Keio Bus tilbyr rimelige bussforbindelser til Takayama, skistedet Hakuba i Nagano og populære turistmål i Fuji-området som Lake Kawaguchi og fornøylesparken Fuji-Q Highland.

TAXIS IN JAPAN

Taxi

Japan har et effektivt, pålitelig og rimelig nettverk av offentlig transport, så mange turister vil klare seg fint uten å ta taxi i løpet av oppholdet.

Det fins imidlertid noen få unntak: sent på kvelden og på landet. Både i Tokyo og i andre større byer slutter togene å gå rundt midnatt, og med unntak av sporadiske nattbusser er taxi er den eneste måten å komme seg rundt på om natten, enten du er på vei hjem om kvelden eller på vei til flyplassen grytidlig om morgenen.

Finne en taxi

Du kan bestille en taxi på forhånd (for eksempel fra hotellresepsjonen), gå til en taxiholdeplass ved stasjonen, eller stoppe en taxi på et trygt sted. Et skilt foran på de fleste taxier viser om de er ledige eller ikke – røde skrifttegn betyr ledig, grønne betyr opptatt. Du kan også laste ned en app som gjør det enklere å bestille taxi. Du kan angi engelsk som språk når du laster ned appen: <https://japantaxi.jp/>

De fleste taxisjåfører har installert GPS-systemer i bilene. Alle sjåfører kan selvsagt veien til populære destinasjoner som togstasjoner og turiststeder. Men hvis reisemålet ditt er et lite hotell eller en restaurant, kan det være lurt å ha fullt navn og adresse klart for å vise sjåføren (helst på japansk), eller å kunne peke det ut på kartet. Hvis du likevel ikke finner frem, kan du be sjåføren om å sette deg av ved nærmeste store severdighet eller stasjon i stedet.

Betaling

Kostnaden beregnes nesten alltid etter taksameter. De eneste unntakene er turer til visse populære turistattraksjoner og flyplasser hvor en fast pris kan tilbys.

En taxitur koster vanligvis rundt 400–700 yen de første 1–2 kilometerne av reisen, og prisen øker deretter med ca. 80–90 yen per 200–300 meter. En tilleggsavgift på ca. 20 % gjelder for reiser mellom ca. 22.00 og 05.00. Eventuelle bompenger som påløper under reisen, kommer i tillegg.

Betal kontant, og helst med små sedler – og uten å gi tips. Ønsker du å betale med kredittkort, er det best å sjekke at det er mulig når du setter deg i bilen. Mange drosjer har etiketter på vinduene som viser hvilke betalingsmåter de godtar, men det er alltid best å spørre sjåføren.



OVERNATTING

KAPSELHOTELL

Kapselhoteller er noe du bør få med deg på en reise i Japan. Disse unike overnattingsstedene består av rekker med kompakte sovekapsler. I tillegg til det minimalistiske rommet – på størrelse med en seng – har gjestene adgang til fellesområder som toalett, bad og avslapningsrom. Prisene ligger vanligvis på ca. 3000 til 6000 yen per natt.

Enten du velger en sci-fi-inspirert futuristisk kapsel eller en mer elegant og eksklusiv variant, bør du ikke gå glipp av en overnatting på et av Japans kapselhoteller.

MINSHUKU

Minshuku er bed and breakfast i japansk stil, vanligvis familiedrevet og med bare noen få rom. De er vanligvis å finne i landlige områder i nærheten av feriesteder. Minshuku har ikke det samme servicenivået eller fasilitetene som hotell og ryokan, men til gjengjeld får gjestene en hjemmekoselig stemning og hjemmelaget japansk mat.

Rommene på minshuku ligner på rommene på ryokan. Rommene har tatamimatter og futoner til å sove på. Futonene blir noen ganger lagt ut, eller så må gjestene gjøre det selv – se etter dem i skapet på rommet. Ellers har rommene gjerne et lavt bord og store gulvputer eller benløse stoler, en liten TV, et håndklestativ, en varmeovn og en vannkoker med teposer.

Minshuku er moderat priset og koster vanligvis mellom 6000 og 8000 yen per person per natt (inklusive to måltider). Et populært sted å oppleve en minshuku på er i Shirakawa-go og Gokayama, hvor gjestene kan bo i tradisjonelle hus med skråtak som kalles «gassho-zukuri».

FORRETNINGSHOTELL

Forretningshotell har rene og komfortable rom, vanligvis i nærheten av offentlig transport, slik som togstasjoner og motorveiavkjørsler. Til tross for navnet er det også mulig for feriegjester å overnatte på disse hotellene.

Toyoko Inn og Super Hotel er to av de mest populære kjedene. De kan vanligvis bestilles på nettsteder som Booking.com. Rommene er vanligvis kompakte og i vestlig stil, men rene og godt vedlikeholdt med et enkelt bad med toalettartikler. Prisene ligger vanligvis på mellom 5000 og 12 000 yen per person avhengig av beliggenheten.

HOTELLER I VESTLIG STIL

Japan har mange internasjonalt kjente luksushoteller, slik som Ritz Carlton Hotels, Four Seasons Hotels og Hyatt Hotels & Resort, samt lokalt eide 5-stjerners hoteller.

Antallet luksusinnkvarteringer i Japan har økt de seneste årene. Japans omotenashi (gjestfrihet) kombinert med hotellenes høye kvalitet har gjort at de luksuriøse innkvarteringene er rangert som noen av de beste i verden. Japan Hotel Association (www.j-hotel.or.jp) har en lang liste over luksusalternativer, og du kan søke etter hoteller i nærheten av store turistattraksjoner og opplevelser.

RYOKAN

Et ryokan er et gammeldags japansk hotell og vertshus som fortsatt følger gamle tradisjoner. Å bo på et ryokan gir utenlandske reisende en flott mulighet til å oppleve en rekke japanske tradisjoner, slik som japanske bad, klær, futoner og autentiske retter.

Et ryokan er preget av høy kvalitet og mange steder også av personlig romservice. Prisene varierer fra billig til veldig dyrt. Over 2000 ryokan i Japan er registrerte medlemmer av Japan Ryokan Association. Du kan søke etter et ryokan på Selected Onsen Ryokan (<https://www.ryokan.or.jp/english>) og Japanese.com.



MAT / FORSKJELLIGE KJØKKEN

Japansk mat er mye mer enn bare sushi og nudler. Vi anbefaler deg å prøve så mange av disse rettene som mulig mens du er i landet!

SOBA

Soba er en type japanske nudler. De er laget av bokhvetemel, har en brungrå farge, nøtteaktig tekstur og omtrent samme tykkelse som spaghetti. Nudlene serveres enten i kraft eller med dippsaus, og de finnes i hundrevis av deilige varianter, både varme og kalde.

Eksempler på vanlige varianter er kake-soba (varm, servert i en bolle med klar kraft), zaru-soba (kald, med nori-tang og servert med en kald dippsaus), tanuki-soba (varm/kald, med knasende tempura), kitsune-soba (varm/kald, med tynne skiver stekt tofu), sansai-soba (varm, med fjellgrønnsaker), nanban-soba (varm, i kraft med purre og and eller kylling).

UDON

Udon er en annen type japanske nudler. De er laget av hvetemel, har en melkehvitt farge, litt klebrig tekstur og er omtrent en halv centimeter tykke. Nudlene serveres enten i kraft eller med dippsaus, og de finnes i hundrevis av deilige varianter, både varme og kalde.

Eksempler på vanlige varianter er kake-udon (varm, servert i en bolle med klar kraft og skivet grønn løk), zaru-udon (kald, med nori-tang og servert med en kald dippsaus), tanuki-udon (varm/kald, med knasende tempura), kitsune-udon (varm/kald, med tynne skiver stekt tofu), kare-udon (varm, servert i japansk karrisaus).

SUSHI

Sushi er sannsynligvis den mest kjente av alle japanske retter. Mange tror at ordet «sushi» henviser til sjømat, men det stemmer ikke. Navnet henviser til risen, som er blitt tilberedt med sushieddik. En pute med eddikris med et stykke fisk på – nigiri – er nok det de fleste tenker på når de hører sushi, men det finnes mange ulike varianter.

Eksempler på andre typer sushi er maki-zushi (sushiruller servert i snitt – «maki» betyr «rulle»), gunkan-maki (små båter av nori-tang og ris med forskjellig fyll – «gunkan» betyr «slagskip»), chirashi-zushi (en bolle med sushiris med forskjellige toppinger, som en slags sushi-pizza), te-maki (kjegler av nori-tang fylt med sushiris og andre ingredienser) og vegetarisk inarizushi (stekt tofu med sushiris).

SASHIMI

Sashimi er skiver av rå mat dyppet i soyasaus. Sjømat er den vanligste varianten, men kjøtt fra storfe, hjort og hest samt tofuskinn kan også serveres som sashimi, selv om det er mindre vanlig.

Populære varianter av sashimi er tunfisk, laks, japansk rødbrasme, blekksprut, kamskjell og tigerreker. Folk tar ofte feil av sashimi og sushi, men forskjellen er at sashimi ikke inneholder ris.

RAMEN

Ramen er en varm nudelsuppe som opprinnelig kom fra Kina, men som har blitt utviklet til flere forskjellige japanske varianter i løpet av noen hundre år. Retten er blitt enormt populært utenfor Japan de siste årene. I Japan er en bolle med ramen veldig billig, noe som gjør den perfekt som et varmt, mettende måltid for alle som reiser med lavt budsjett.

De ulike ramenvariantene er vanligvis kategorisert etter den viktigste ingrediensen i kraften. De vanligste variantene er soya (shoyu), salt (shio), miso og tonkotsu (svinekraft).

Mens kraften danner grunnlaget for alle gode ramenboller, er det fyllet som gjør at retten skiller seg ut. Fyllet kan bestå av chashu (fete skiver av stekt svinekjøtt), hakket purre (negi), hermetiske bambusskudd (menma), egg (tamago), bønnespirer (moyashi) og tang (nori).

KAISEKI RYORI

Kaiseki ryori er tradisjonell japansk mat som kan sammenlignes med vestens haute cuisine. Den har sin opprinnelse i enkle måltider som ble utviklet for mange hundre år siden for å være en del av den tradisjonelle taseremonien, men utviklet seg senere til en detaljrik matopplevelse som ble populær blant adelen.

Den består hovedsakelig av grønnsaker og fisk med en smaksbase av alger og sopp, og rettene er kjennetegnet av sin raffinerte smak. Et kaiseki-måltid følger en foreskrevet rekkefølge av retter fra start til slutt, og hver rett er utformet for å vise frem en tradisjonell japansk matlagingsteknikk. Kaiseki inneholder vanligvis et utvalg retter som er kokt, grillet, stekt, dampet eller basert på eddik. I tillegg får du sake, ris, misosuppe og sylteagurk.

Kaiseki ryori regnes som Japans mest utsøkte kulinariske opplevelse. Måltidene serveres på overnattingssteder som ryokan og minshuku, samt på ryotei, som er tradisjonelle restauranter.

YAKITORI

Yakitori er kullgrillerte kyllingspyd med små biter fra alle deler av kyllingen – også innmat. Spydene står på menyen på spesielle yakitori-restauranter («yakitori-ya»), izakayaer (japanske puber) og matboder på festivaler.

Mange steder selges yakitori som ett eller to spyd, der hver servering koster noen hundre yen. Du kan ofte velge mellom salt (shio) og saus (tare) som smakstilsetning. Siden yakitori vanligvis tilberedes på bestilling og serveres fersk fra grillen, er det vanlig å bestille noen stykker om gangen og spise dem sammen med øl.

TEMPURA

Tempura er lett panerte, frityrstekte biter av sesongbasert fersk sjømat og grønnsaker. Friteringsteknikken ble introdusert i Japan av portugiserne i Nagasaki på 1500-tallet og har siden blitt svært populær i hele Japan.

Tempura serveres vanligvis som hovedrett, eller sammen med nudler eller ris («tendon»). Eksempler på populære ingrediensene er reker, aubergine, japansk gresskar, sopp, blekksprut, paprika, grønne bønner, okra, lotusrot og søtpoteter.

SHABU-SHABU

Shabu-shabu består av tynne skiver mørt kjøtt (vanligvis storfekjøtt, men noen ganger svinekjøtt) og sesongens grønnsaker kokt i en gryte med varmt vann eller kraft.

Middagsgjestene koker selv ingrediensene ved bordet. Matgjestene velger stykkene de vil spise, og legger dem i den felles gryten på bordet. Siden alle ingrediensene, både kjøtt og grønnsaker, er skåret i tynne skiver, er de ferdigkokte på bare sekunder (kjøttet) eller minutter (hardere grønnsaker som gulrøtter).

Etter koking dypper man de rykende varme bitene i en saus (yuzu og sesam er to vanlige varianter) før man spiser. Bonusfakta: Navnet kommer fra lyden som høres når oppskåret kjøtt røres rundt i kokende kjøttkraft.



i VIKTIG INFORMASJON

PASS OG VISUM

Utenlandske statsborgere som kommer til Japan, må ha gyldig pass. Besøkende fra mange land trenger ikke visum for midlertidig opphold, med mindre de har planer om å jobbe i Japan. Det anbefales imidlertid å sjekke det offisielle nettstedet til det japanske utenriksdepartementet eller med din nærmeste japanske ambassade eller konsulat for å avgjøre om visum er nødvendig for et besøk til Japan.

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

Gjeldende covid-19-reiserestriksjoner finner du her: <https://www.japan.travel/en/coronavirus/>

TEMPERATURER I CELSIUS (F)

	VÅR (April)	SOMMER (Juli)	HØST (Oktober)	VINTER (Januar)
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)

Gjennomsnittlig temperatur for perioden 1981 til 2010

MINIBANK (ATM)

Det er alltid lurt å ta med seg litt lokal valuta for å bruke de første dagene av oppholdet. Ellers er minibanker den enkleste måten å få tilgang til kontanter på under et opphold i Japan. Alle butikker tilknyttet kjedene 7-Eleven og AEON har minibanker, og det samme gjelder japanske postkontorer. Se etter det internasjonale ATM Service-merket og logoer for gyldige bankkort på minibankene. I 7-Elevens minibanker kan du ta ut penger 24 timer i døgnet, noe som gjør dem veldig praktiske. Vær oppmerksom på at det kan påløpe et gebyr når du tar ut kontanter i en minibank i Japan, både fra din egen bank og den japanske banken. <https://www.japan.travel/en/plan/currency>

PENGER

Valutaen i Japan er yen. Symbolet for yen er ¥. Valutaen kalles også yen på andre språk. Det er viktig å kjenne til at merverdiavgiften i Japan er 10 % fra og med oktober 2019. Prisene som vises i Japan, er ikke alltid inklusive mva. Hvis du vil vite nøyaktig hvor mye noe vil koste før du handler, er det best å spørre en butikkmedarbeider.

TIPS

Generelt sett er det ikke nødvendig å gi tips i Japan. Et servicegebyr på mellom 10 og 15 prosent er inkludert i regningen på hoteller og fine restauranter. Dette gjelder imidlertid ikke spesialtjenester.

INTERNETT

Wi-Fi er blitt mer og mer utbredt i hele Japan. Mange flyplasser, store togstasjoner, turistinformasjonssentre, kjøpesentre, museer og andre offentlige fasiliteter har gratis Wi-Fi, og det samme gjelder mange mindre kafeer, restauranter, hoteller og andre kommersielle aktører. På denne nettsiden kan du søke etter steder med gratis Wi-Fi:

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

SPENNING

Standardspenningen for husholdningsbruk er 100 volt. Men finere hoteller i Tokyo og andre storbyer er gjerne utstyrt med to typer stikkontakter for henholdsvis 110 og 220 volt. Du kan også låne en adapter i resepsjonen på mange hoteller.

NØDHJELP

Nødnummer

Politi: 110

Brann/ambulanse: 119

Ulykke til sjøs: 118

I tillegg til de ovenstående nødnumrene finner du nyttig sikkerhetsinformasjon på disse sidene:

Reis trygt i Japan (legehjelp)

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

Sikkerhet i Japan (generell informasjon i nødstilfeller)

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

VISIT JAPAN INFORMASJONSNETTVERK

Visit Japans landsomfattende informasjonsnettverk er en uvurderlig ressurs når du reiser i Japan. Visit Japans informasjonssentre ligger ved store turistattraksjoner, i byer og på togstasjoner. Du finner mer informasjon om informasjonssentrene på følgende nettside.

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



GOODWILL GUIDE PROGRAM

JNTO støtter Goodwill Guide-programmet. Gjennom dette programmet hjelper tospråklige frivillige besøkende fra andre land. De har et merke som viser jordkloden og en hvit due. Det er mer enn 90 Systematized Goodwill Guide (SGG)-grupper over hele Japan, bestående hovedsakelig av studenter og pensjonister som på frivillig basis følger internasjonale turister rundt samt tilbyr ulike språktjenester.

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

GENERELLE ÅPNINGSTIDER

	Ukedager	Lør.	Søn. og Helligdager
Banker	09.00-15.00	Stengt	Stengt
•Postkontor	09.00-17.00	Stengt	Stengt
†Varehus	10.00-20.00	10.00-20.00	10.00-20.00
Butikker	10.00-20.00	10.00-20.00	10.00-20.00
‡Museer	09.00-17.00	09.00-17.00	09.00-17.00
Kontorer	9am-5pm	Stengt	Stengt

*Noen sentrale postkontorer er åpne daglig.

†De fleste kjøpesentre er stengt 2 eller 3 hverdager per måned.

‡De fleste museer har stengt på mandager.

JNTOS NETTSTED

Den offisielle JNTO-nettsiden kan være til stor hjelp når man leter etter detaljert informasjon til å forberede reisen til Japan. Den tilbyr et bredt spekter av informasjon på nettet om transport, overnatting, shopping og arrangementer til turister på engelsk. Nettstedet oppdateres ofte for å sikre at alle får tilgang til den nyeste informasjonen.

www.japan.travel/en/uk

JAPAN

REISEGUIDE



Japan National Tourism Organization

✉ info_uk@jnto.go.jp

🌐 www.japan.travel/en/uk

🐦 @visitjapanuk

📘 @visitjapanuk

📷 @visitjapan_uk

