

niponica

Descubriendo
Japón

にほにか

no. 31



• Reportaje especial •

Tomándose un pequeño respiro a la manera japonesa

• Reportaje especial •

Tomándose un pequeño respiro a la manera japonesa

Con hermosos entornos naturales, o tradiciones que se han transmitido de generación en generación, Japón ofrece una amplia gama de medios y ambientes que contribuyen a la recuperación y el descanso, incluso en los más recónditos rincones de una ajetreada ciudad. Aprendamos a tomarnos un descanso a la manera japonesa.

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 04 | Tómese un pequeño descanso en Japón | 16 | Un viaje virtual a través de Japón Un recorrido por las aguas termales de Japón |
| 06 | Lecciones de zen Regulando la mente y la vida | 18 | Sabroso Japón: ¡Hora de comer! Kanmidokoro |
| 10 | El disfrute de una casa <i>kominka</i> : restableciendo la mente y el cuerpo | 20 | Recorriendo Japón Hakone |
| 12 | Echándose una siesta en la gran ciudad | 24 | Recuerdos de Japón Mamezara |
| 14 | El relax con ropa japonesa de descanso | | |



Foto de portada: Un lugar para hacer un alto en el camino y descansar entre los bambúes
Foto: Aflo

niponica se publica en japonés y en seis idiomas más (árabe, chino, español, francés, inglés y ruso) con el objetivo de presentar a todo el mundo la gente y la cultura del Japón actual. El título *niponica* se deriva de la palabra "Nippon", que significa "Japón" en japonés.

no.31 R-031018

Publicado por el Ministerio de Relaciones Exteriores de Japón
2-2-1 Kasumigaseki, Chiyoda-ku,
Tokyo 100-8919, Japón
<https://www.mofa.go.jp/>



Un momento de relajación con dulces japoneses y té verde
Foto: Aflo



1. Un *tsukubai* en un jardín japonés. Los visitantes se lavan las manos antes de entrar en una sala de té para relajarse. Foto: Aflo
2. Un soleado porche al lado de un jardín es un sitio ideal para que un gato se eche una siesta. ©MITSUHIRO KAWAMATA/MottoPet/amanaimages
3. Las casas japonesas, con sus amplias puertas correderas, proporcionan una excelente ventilación para crear un espacio fresco y cómodo en verano. Foto: Aflo

Tómese un pequeño descanso en Japón

El descanso es algo esencial para recuperarse del cansancio físico, cambiar de ritmo o sustentar la creatividad mental, de hecho, es un ingrediente fundamental para gozar de una vida plena. Cada cultura tiene sus propias formas de recuperar las energías y difiere en la duración de los periodos de descanso que se toman a lo largo del año. Dado que Japón está considerado como un país en el que se trabajan largas horas, muchos podrían imaginarse que los japoneses no son buenos a la hora de relajarse. Pero no hay nada más lejos de la realidad. Los japoneses, de hecho, han

concebido numerosas maneras efectivas de revitalizarse en un tiempo limitado de inactividad.


El verdadero descanso consiste en algo más que simplemente holgazanear sin hacer nada. En realidad, la mente y el cuerpo pueden revitalizarse a través de actividades diferentes a la rutina habitual, o por medio de la adopción de una nueva forma de pensar. Tanto la práctica de meditar sentado en *zazen* como el ejercicio al aire libre son excelentes maneras de renovar el cuerpo y el espíritu. Uno se puede relajar en un entorno rodeado de exuberante

vegetación para descansar los ojos, sumergirse en un baño de aguas termales para restaurar los músculos cansados o disfrutar de una comida especial que promueva la digestión y ayude a descansar el estómago. En Japón, todas estas son maneras de revitalizar un cuerpo cansado para prepararlo para el día siguiente.

La cultura japonesa fomenta la costumbre de tomarse pequeños descansos a lo largo del día. Para cambiar de ritmo, los japoneses aprovechan los muchos lugares que hay por toda la ciudad para tomarse un respiro por su cuenta, así

como muchos recursos que existen para aliviar la fatiga al final del día. Los japoneses son, de hecho, muy habilidosos a la hora de aprovechar un momento de descanso.

En la búsqueda de una vida más desahogada y cómoda, es siempre bueno reconsiderar las ideas convencionales sobre el trabajo y el descanso. Los métodos que emplean los japoneses para tomarse un pequeño respiro puede que nos ofrezcan sugerencias provechosas.

A man with a shaved head and glasses, wearing a black robe, is sitting in a meditative posture on a tatami mat. He is looking out of a large window on the left, which is partially covered by a wooden frame. The room has a modern, minimalist design with light-colored wood paneling on the walls and floor. The lighting is soft and natural, coming from the window. The overall atmosphere is calm and serene.

Lecciones de zen Regulando la mente y la vida

El zen llegó a Japón principalmente en los siglos XII y XIII a través de la India y la China. Fuertemente enraizada en la cultura japonesa moderna, esta filosofía nos enseña que la paz mental se consigue por medio de una vida metódica. La sabiduría que nos transmite el zen nos ayuda a aclarar la mente y a simplificar la vida cotidiana.

Fotos: Kurihara Osamu



1



2



3

Centrarse en el momento presente

Son las 5 de la mañana. El sol está saliendo y la atmósfera está clara y fresca. Yoshimura Shoyo, el segundo gran sacerdote del Templo de Fumonji en Hiroshima, está ya preparado para realizar una sesión de meditación sentado en *zazen*. Respirando lentamente y bajando ligeramente la mirada, se sienta durante unos 40 minutos de cara a una pared. Hay una cierta sensación de decorosa belleza en su figura mientras adopta la postura correcta en silencio.

“Lo más importante en el zen es centrarse en el momento presente. Sentarse en *zazen* nos da la oportunidad de ser conscientes de esto”, explica Yoshimura. “El *zazen* no consiste en poner la mente en blanco. Los diversos pensamientos que nos vienen a la mente no tienen que eliminarse, sino que simplemente deben aceptarse. Es una manera de verse a sí mismo de forma objetiva, junto con todos los pensamientos y sentimientos que nos surjan, para contemplar nuestra mente y nuestro corazón”.

“Todas las personas tendemos a pensar en el pasado, a preocuparnos por el futuro y a alterarnos por cosas que no forman parte de la realidad que hay delante de nosotros. Si, por medio del *zazen*, uno puede liberarse de la tensión que hay en la mente y el cuerpo y contemplarse a sí mismo tal como uno es, en el momento presente, uno no se dejará arrastrar por preocupaciones innecesarias”.

Todas las acciones son una práctica de zen

Después de sentarse en *zazen*, Yoshimura lee sutras, come y hace la limpieza. Cada uno de sus movimientos los realiza con eficiencia y gran cuidado.

“La filosofía zen señala que cada movimiento y cada acción es una forma de práctica. Y cada uno de ellos debe realizarse con una intención firme, sin tomar atajos”.

Hacer la limpieza, una actividad que con frecuencia se menosprecia, es de hecho una práctica que nos permite examinar nuestro estado mental. Yoshimura también dedicó una gran cantidad de tiempo a hacer limpieza durante los dos años y dos meses de adiestramiento ascético que tuvo en el Templo de Eihei-ji, el templo central de la secta *soto* de budismo. Para mantener limpios los amplios espacios y terrenos del templo, hacía limpieza de forma constante, siguiendo normas específicas.

“Uno mueve el cuerpo antes de pensar en ello. Esto es precisamente lo que significa concentrarse en el presente. La limpieza y el *zazen* tienen el mismo efecto”.

De la misma forma, tomar una comida es también algo significativo. Según las enseñanzas del zen, no debe desperdiciarse ni un solo grano de arroz ni el más pequeño trozo de verdura. Cada ingrediente debe saborearse y no deben dejarse ningunas sobras. Esta es la razón por la que las comidas se toman siguiendo reglas muy específicas. No hay charla, solo se come concentrándose en lo que se

hace. La atención debe estar completamente centrada en la comida.

“Los monjes zen no creen que sea aceptable matar a seres vivos, y comen principalmente verduras y hortalizas, sin carne ni pescado. A este tipo de comida se le llama *shojin ryori* (comida piadosa), ya que el acto de comer en sí constituye una práctica budista. Se le concede gran importancia a prestar completa atención a la comida como una forma de experimentar plenamente el momento presente”.

Reconsiderando la vida cotidiana desde una perspectiva zen

Mientras que puede que parezca difícil integrar completamente todas estas prácticas de zen en la vida cotidiana contemporánea, en realidad es muy factible incorporar la filosofía zen al día a día.

Por ejemplo, solamente el hecho de reservar 10 minutos cada día para limpiar con cuidado y atención puede ser suficiente. Durante las comidas, concéntrese en el acto de comer, sin distraerse. Lo importante es reservar un cierto periodo de tiempo dentro de sus actividades cotidianas para ser consciente del momento presente, para saborearlo atentamente y aceptarlo tal como es.

“Es un error intentar hacer algo con la intención expresa de regular la mente. Por el contrario, hacer la limpieza, comer e incluso sentarse en *zazen* son simplemente métodos de disciplina. Llevando a la práctica este principio, uno se tranquilizará de forma natural. El pensamiento zen afirma que a través de la práctica continua en las actividades diarias se puede regular la mente de forma espontánea”.

Aunque estas normas puedan parecer rígidas, de hecho se puede alcanzar un grado sorprendente de tranquilidad mental por medio de una vida metódica. Reconsiderar nuestra vida cotidiana, siguiendo los principios del zen, puede que sea una buena idea.

Yoshimura Shoyo

Nacido en 1977. Es segundo gran sacerdote del Templo de Fumonji de la secta *soto* en Hachiyasan (en Hiroshima). Yoshimura es a la vez psicólogo clínico y trabaja en un hospital en la prefectura de Hiroshima, y es además conferenciante y escritor. Es autor de obras tales como *Kokoro to kurashi ga totonou zen no oshie* (“Enseñanzas del zen para equilibrar la mente y la vida”) y *Shojin ryori ko* (“Principios de *shojin ryori*”).

1. Barriendo el suelo de hojas caídas y basuras con una escoba de bambú.
2. Limpiando con un *zokin-gake*, trapos de algodón hechos de ropa usada que se utilizan para fregar el suelo y otras superficies. El peso del cuerpo se aplica para empujar el trazo con ambas manos. Utilizar el propio peso corporal al hacer la limpieza facilita concentrarse en el presente.
3. Al escurrir con fuerza el trazo de algodón se puede eliminar al máximo la suciedad impregnada en él.
4. Yoshimura muele con esmero a mano semillas de sésamo. La cocina se mantiene siempre limpia y ordenada, incluso durante el proceso de preparación de la comida.
5. Su desayuno es similar a las comidas que tomaba durante su adiestramiento en el Templo de Eihei-ji. Desde la izquierda: gachas de arroz, verduras encurtidas y sal con sésamo.
6. Utilizar ambas manos para sujetar la cuchara y el cuenco es una de las reglas para comer conscientemente.



4



5



6



El disfrute de una casa *kominka*: restableciendo la mente y el cuerpo

Las casas *kominka* pueden encontrarse en aldeas situadas en zonas de montaña. Haciéndonos experimentar una sensación acogedora y nostálgica, estas casas tradicionales constituyen un compendio en el arte de la relajación.

Fotos: Kurihara Osamu, PIXTA



1. Esta casa se cree que fue construida entre el siglo XVIII y el XIX.
2. Tougenkyo-lya Mountain Village – Fusho, una posada en una tradicional *kominka* situada en el punto más alto de la aldea de Ochiai, ofrece unas magníficas vistas de las montañas.
3. La aldea de Ochiai está salpicada de casas *kominka* dispersas por las lomas de las montañas.
4. El interior tiene un techo elevado y un suelo de madera.
5. Una comida servida alrededor del *irori*, el hogar excavado en el suelo.



Las *kominka* son viviendas antiguas, construidas empleando métodos tradicionales japoneses de construcción, y no es raro encontrarse algunas que tienen más de 100 años de antigüedad. Mantenidas con cuidado y transmitidas en herencia a lo largo de varias generaciones, algunas de ellas están incluso consideradas como bienes culturales de gran valor en Japón.

Un creciente número de casas *kominka* están siendo restauradas y reconvertidas en cafeterías o restaurantes, quizás porque estas residencias, impregnadas de historia, transmiten una sensación de comodidad. En muchos lugares, especialmente en zonas rurales con poblaciones en constante disminución, las *kominka* han servido de catalizador en la promoción del turismo. Veamos, por ejemplo, las *kominka*

que han sido convertidas en albergues en la aldea de Ochiai, situada en el valle de Iya, en la prefectura de Tokushima. Aquí, se mantiene inalterado el paisaje de esta ancestral aldea encaramada en las montañas. Las viviendas tradicionales con techos de paja hechos de *Eulalia japonica* u otros materiales han renacido como encantadoras posadas que gozan de una creciente popularidad como destino turístico.

Al entrar en una *kominka*, se penetra en un espacio en el que el tiempo se ha detenido. La luz del sol ilumina solamente el borde exterior de las habitaciones, dejando el interior sumido en las sombras. El color de los pilares, las vigas y las paredes de adobe originales es orgánico y sobrio, y el suelo de madera ha sido pulido hasta alcanzar un lustroso color negro. Estas habitaciones bien ventiladas promueven

el flujo de aire fresco, y fomentan el descanso y el relax de los visitantes.

El centro de una *kominka* lo constituye el *irori*, el hogar excavado en el suelo. Una parte del suelo de madera está cortada en forma rectangular y allí, por debajo del suelo, hay cavado un hoyo que está recubierto de una mezcla de adobe y cemento, para crear un lugar en el que se puede encender un fuego con leña o carbón vegetal. En este lugar se reúne la familia, sentada alrededor del hogar, para comer y calentarse.

En el pasado, el hogar se mantenía ardiendo a lo largo de todo el año. Durante la estación lluviosa, el fuego servía para reducir la humedad, y en el verano, creaba una corriente de aire que promovía la entrada de una brisa fresca a través de

las ventanas. El humo que se generaba también protegía el techo de paja, haciéndolo más impermeable y resistente a los insectos. Los japoneses de antaño realmente sabían cómo crear hogares acogedores y duraderos.

Por supuesto, las *kominka* ya no son solamente casas antiguas. Actualmente se encuentran bien equipadas con instalaciones eléctricas, y cuentan con cocinas modernas, baños y acondicionadores de aire. Estas posadas combinan el atractivo histórico con un grado justo de comodidades modernas para ofrecer el máximo confort. Un lugar ideal para contemplar el paisaje rural y reflexionar sobre la vida en tiempos pasados, a la vez que se saborean comidas típicas de la localidad, las *kominka* nos restauran silenciosamente la mente y el cuerpo.



Un alojamiento que parece una librería

Japón es un país que alberga muchas cafeterías *manga kissa*, cafeterías donde los clientes pueden relajarse mientras leen a sus anchas un manga, pero algunos alojamientos especiales han llevado este concepto hasta una nueva dimensión. Estos alojamientos cuentan con espacios en el que los lectores pueden repantigarse mientras disfrutan de la lectura de su manga favorito. Puede reservar una habitación para una noche, o incluso solamente para una hora durante el día. Encontrará una gran variedad de publicaciones, no solo mangas, sino también revistas y libros.

Instalaciones de spa para relajarse

Los baños públicos proporcionan todo lo necesario para poder relajarse de verdad, desde diferentes tipos de baños calientes diseñados para aliviar el cansancio, hasta saunas, baños sobre un lecho de piedra caliente e incluso comidas. Uno también se puede echar un rato para dormir una siesta después del baño.

Ryugoku Yuya Edoyu, situado en una zona que está asociada con el renombrado artista de *ukiyo-e* Katsushika Hokusai, tiene su famosa estampa del monte Fuji en una de sus paredes.



Tomar un respiro en un bosque urbano

Tokio puede que sea una gran metrópoli, pero, de hecho, la ciudad cuenta con numerosos parques frondosos. Uno de estos remansos naturales es el Jardín Nacional Shinjuku Gyoen, que abrió sus puertas al público hace más de 100 años. Los días soleados, el parque es un lugar perfecto para tenderse sobre la hierba y relajarse contemplando las nubes.

Los rascacielos se asoman por detrás de los árboles en Shinjuku Gyoen.
Foto: Kurihara Osamu

Echándose una siesta en la gran ciudad

Tokio puede que sea una de las ciudades más ajetreadas del mundo, pero ¿sabía que hay infinidad de lugares en los que uno puede echarse un rato para dormir una siesta al mediodía o simplemente para relajarse? Siga leyendo para descubrir algunos sitios sorprendentes en los que se puede disfrutar de un momento de descanso, tanto durante el transcurso como al final de un día de diversión y de visitas turísticas.



Páginas de series de mangas colgadas del techo en Book and Bed Tokyo Shinjuku. Las camas se encuentran metidas entre las estanterías.
Foto: Kurihara Osamu

Tendido bajo las estrellas en el interior de un edificio

Este planetario óptico de tecnología avanzada está equipado con colchones y cojines al lado de los asientos normales. Es un lugar ideal para recostarse boca arriba y disfrutar del cielo estrellado. Algunas de las sesiones están también acompañadas de música y aromaterapia para relajarse y refrescar tanto el cuerpo como la mente.

El novedoso equipo de Konica Minolta Planetarium Manten proyecta unas 400.000 estrellas.



El relax con ropa japonesa de descanso

Utilidad, comodidad y moda; la ropa japonesa de descanso ofrece estos tres elementos, para añadir un mayor bienestar al tiempo que se pasa en casa.



Cómodos como esponjosos dulces

En colores pastel que nos traen a la mente la decoración de una tarta. En tejidos tan suaves que son una delicia al tacto (izquierda). Con diseños tan bonitos que causan entusiasmo cada vez que uno se los pone. La popular marca japonesa *gelato pique* transforma la ropa de descanso en prendas de moda. (Foto por cortesía de MASH Style Lab Co., Ltd.)



El disfrute de estar descalzo

Hechas antiguamente de paja y bambú, las tradicionales sandalias japonesas *zori* se han transformado en zapatillas de moda de vivos colores para estar en casa. Las *zori* de tela (arriba) se confeccionan con tiras de tejido y ofrecen una agradable sensación al contacto con los pies descalzos. También añaden un toque de estilo a la decoración interior. (Foto por cortesía de MERIKOTI)



Frescos en verano con telas tradicionales

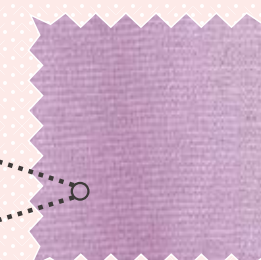
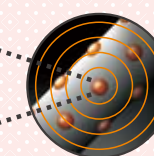
Ropa para niños con colores y diseños alegres, hecha de *takashi-chijimi*, un tejido de crespón de ramio que se ha fabricado durante siglos en la ciudad de Takashima, en la prefectura de Shiga. La fruncida textura de la tela (arriba a la izquierda) expulsa la humedad y tiene un suave y agradable tacto a la piel. (Foto por cortesía de SOU • SOU)

Pijamas de tela vaquera

Pijamas hechos con tela tejida en Kojima, una ciudad de la prefectura de Okayama famosa por ser "la ciudad natal de lo tela vaquera japonesa". Esta ropa de dormir está hecha con tela vaquera más fina y más suave al contacto con la piel (derecha), y no se decolora tan fácilmente como los pantalones vaqueros normales, pero resulta igual de atractiva. (En la fotografía superior aparece el pijama para hombres.) (Foto por cortesía de Kaimin Labo)

Ropa para descansar mejor

La ropa "Recovery wear" está hecha de hilo elaborado con fibra PHT (tecnología de platino armonizado) (abajo) que contiene nanoplatino y otros minerales. Esta fibra estimula el sistema nervioso parasimpático, lo que ayuda a restaurar la mente y a rejuvenecer el cuerpo. El mero hecho de ponerse esta ropa contribuye a aliviar la fatiga. (Foto por cortesía de VENEX Co., Ltd.)





Un viaje virtual
a través de Japón

Un recorrido por las aguas termales de Japón

Cada localidad tiene balnearios de aguas termales diferentes. El *onsen* japonés intenta siempre sacar el máximo partido de las especiales características de su entorno. Disfrute del momento y del lugar, relajándose en un baño caliente, rodeado de pintorescas vistas.

Hyogo

Arima Onsen Taketoritei Maruyama

Arima Onsen es un antiguo balneario de aguas termales con una historia tan remota que se menciona en los más antiguos libros históricos de Japón. Taketoritei Maruyama ofrece a sus huéspedes baños al aire libre para probar los dos tipos de baños que han hecho famosa a esta región. ¿Cuál prefiere usted las aguas *kinsen* de un marrón dorado, ricas en hierro, o las transparentes aguas plateadas *ginsen* que contienen de forma natural trazas de radio? (Foto por cortesía de Taketoritei Maruyama)



Kagoshima

Sunamushi Onsen Sayuri

Enterrado hasta el cuello en arena caliente, contemple el océano frente a usted y déjese arrullar por el sonido de las olas mientras su cuerpo entero se calienta y expulsa la transpiración. Después puede levantarse y limpiarse la arena, sintiéndose completamente como nuevo. Una experiencia inolvidable y absolutamente especial en un balneario de aguas termales. (Foto por cortesía de la Asociación de Turismo de la Ciudad de Ibusuki)

Akita

Pueblo de Nyuto Onsen Tsuru No Yu

Estos baños son conocidos como *bijin no yu* ("aguas termales de belleza") por sus aguas lechosas blanquecinas que dejan la piel tersa y suave. Situado en un pueblo de baños termales rodeado de montañas, Tsuru No Yu es una casa adosada tradicional japonesa con techo de paja que ofrece vistas del antiguo Japón desde sus baños al aire libre. (Foto: Photolibrary)



Hokkaido

Lago Shikaribetsu Kotan Onsen al aire libre sobre hielo

¿Un baño de aguas termales en un lago helado?! En el lago Shikaribetsu, el de mayor altitud de Hokkaido, se crea un baño *onsen* instantáneo bombeando agua de manantiales termales a través de una tubería a una bañera dentro del lago. Abierto durante dos meses, desde finales de enero hasta finales de marzo. (Foto por cortesía del Centro de la Naturaleza del Lago Shikaribetsu)



Aomori

Koganezaki Furofushi Onsen

Invitando a sus huéspedes a bañarse a orillas del Mar del Japón, este baño al aire libre se rellena continuamente con agua caliente recién extraída de una fuente subterránea. El nombre "Furofushi" tiene el significado de "nunca envejecer o debilitarse" y, para hacer honor a su nombre, sus aguas de color marrón rojizo, ricas en hierro y sales, tienen efectos antibacterianos y de conservación de la temperatura, calentado el cuerpo desde su interior. (Foto por cortesía de Koganezaki Furofushi Onsen)



Yamanashi

Fujigoko Shojikohan Hotel Yamadaya

Sumérjase en un *onsen* al aire libre con bañeras hechas de oloroso ciprés y vistas al sagrado monte Fuji. Reserve con antelación un baño privado para disfrutar en exclusiva de un baño de lujo, todo para usted. Si el cielo está despejado, puede tener la suerte de contemplar el monte Fuji reflejado al revés en el lago Shoji. (Foto por cortesía del Hotel Yamadaya)



Miyagi

Sakunami Onsen Yosenkaku Iwamatsu Ryokan

Se encuentra a 50 minutos en automóvil desde Sendai, la ciudad más grande de la región de Tohoku. Enclavado en las montañas a orillas del río Hirosegawa, este balneario de aguas termales cuenta con una larga tradición que se remonta a hace 200 años. Sumérjase en una bañera de roca, rodeado de la naturaleza, mientras percibe el murmullo de un arroyo de montaña y la belleza de las diferentes estaciones del año: las flores de cerezo, el verdor primaveral, las hojas de otoño o un paisaje helado. (Foto por cortesía de Sakunami Onsen Yosenkaku Iwamatsu Ryokan)

Nagano

Parque de Monos Jigokudani

Los seres humanos no son los únicos a los que les gustan los baños de aguas termales. Los macacos japoneses salvajes que viven en este alto valle a 850 m de altitud han utilizado desde hace tiempo los baños al aire libre para entrar en calor en los duros meses de invierno. Un lugar único donde se pueden ver monos tomando un baño en aguas termales, el parque atrae a turistas e investigadores de todo el mundo. (Foto: PIXTA)



Kumamoto

Kurokawa Onsen Shinmeikan

El balneario de aguas termales de Kurokawa es famoso por su abono de baño, que permite a los usuarios sumergirse en los baños al aire libre de 3 de cualquiera de sus 28 establecimientos. Shinmeikan es uno de ellos y es famoso por su baño en una cueva de 30 metros de largo excavada a mano por su propietario, que se dedicó 10 años a esculpirlo con martillo y cincel. Siéntase como un explorador y sumérjase en este baño de aguas termales. Es lo mejor de lo mejor. (Foto por cortesía de Shinmeikan)



Kanmidokoro

Saboree un ligero tentempié en un ambiente retro

Fotos de Arai Akiko



El interior (izquierda) y el exterior (arriba a la derecha) de la serena y elegante confitería Hatsune. La madera de color oscuro nos cuenta la historia de tiempos pasados. Abajo a la derecha: El suave y delicioso té es preparado con agua hervida en una tetera de hierro.

En ciudades de todo Japón puede usted encontrar los *kanmidokoro* (literalmente “lugar de sabor dulce”), que, como su nombre expresa, son cafeterías especializadas en deliciosos dulces. Se piensa que surgieron a finales del periodo de Edo, a inicios del siglo XIX, y estas cafeterías se enorgullecen de poseer una historia más prolongada que los salones de té japoneses *kissaten* que también sirven café. A diferencia de los menús de *kissaten*, que incluyen principalmente café, pasteles, emparedados y otras especialidades occidentales, los *kanmidokoro* se dedican a servir dulces tradicionales japoneses. Algunos incluso ofrecen también sabrosos tentempiés ligeros. Decorados en el interior y el exterior con madera y bambú, estos establecimientos le llevan de vuelta en el tiempo a las calles del antiguo Japón.

El ingrediente esencial de muchas de las opciones del menú disponibles en los *kanmidokoro* es la pasta *adzuki* de judías. Esta confitura dulce de judía, hecha cociendo judías *adzuki* y azúcar, se presenta en dos variedades: *koshi-an*, que se cuela para eliminar la piel, y *tsubu-an*, que se hace dejándole la piel.

La sopa dulce *shiruko* se hace con pasta de *adzuki* y se sirve con pastelillos *mochi* de arroz tostado, saciando lo suficiente como para constituir una comida. Los clientes que buscan un ligero postre refrescante eligen un *mitsumame*, una combinación de guisantes rojos y agar hecho con un tipo de alga llamado *tengusa*, cubierto abundantemente con sirope de azúcar blanco o moreno. En 1930, un *kanmidokoro* de Ginza cubrió el *mitsumame* con una cucharada de pasta de *adzuki*, haciendo un dulce parecido al *sundae*, y lo llamó *anmitsu*. Hasta el día de hoy el *anmitsu* continúa siendo uno de los dulces más solicitados entre los que se sirven en los *kanmidokoro*.

La mayoría de estos dulces son difíciles de preparar con antelación. El *shiratama*, pequeñas bolas blancas de masa de harina de arroz glutinoso, pierde su textura compacta si se le deja humedecer demasiado tiempo tras ser hervido. El agar se vuelve viscoso muy pronto después de ser cortado en dados. Para servirlos justo con la adecuada textura, el *shiratama* y el agar se hacen inmediatamente después de que el cliente los haya pedido. El agar y el consistente y suave *shiratama*, acompañados de sirope de azúcar, y la

rica pasta dulce de *adzuki* son los que deleitan los sentidos. ¡Un momento de relax con uno de estos platos especiales es simplemente lo mejor!

Hatsune, fundado en 1837, es un *kanmidokoro* en el barrio de Ningyo-cho en Tokio. Según Ishiyama Miyuki, propietario de octava generación, la mayoría de los antiguos *kanmidokoro* estaban situados en los pueblos *monzen-machi* que crecieron alrededor de importantes templos o santuarios.

“Hace mucho tiempo, en Japón, los restaurantes de los pueblos eran frecuentados solo por hombres. En aquel tiempo los *kanmidokoro* eran realmente el único lugar donde mujeres y niños podían sentarse y disfrutar un rato tomando algo de comer. Tras una visita a un santuario o un templo a las mujeres y los niños les gustaba detenerse en estos establecimientos de dulces”.

Los *kanmidokoro* son sitios encantadores para disfrutar de unos dulces tradicionales hechos a mano y de un ambiente nostálgico. Hoy dan la bienvenida a todos, hombres y mujeres, jóvenes y ancianos, y a cualquiera que sea amante de los dulces.



Anmitsu

Izquierda: Pasta de judías *adzuki*, *gyuhi* (*mochi* hecho con harina de arroz y sirope de maltosa), y fruta servida en una colorida presentación. Rociado con sirope de azúcar blanco o moreno y ¡a disfrutar!

Derecha: Ocultos por todo lo demás están el agar y los guisantes rojos. El brillante agar es la estrella destacada del *anmitsu*.



Zoni

Zoni, una sopa a base de caldo con *mochi* y otros ingredientes, no solo es una parte esencial de las celebraciones de Año Nuevo en Japón, sino también un plato de todos los días. Muchos *kanmidokoro* incluyen *zoni* en su menú como un tentempié ligero. Arriba se muestra el *zoni* con huevo que se sirve en Hatsune, que incluye huevo batido, algas y perejil japonés.



Shiruko

Pasta espesa de judías *adzuki* con *mochi* tostado para crear un plato sustancioso de sopa dulce. Se acompaña de semillas de perilla encurtidas u otro plato pequeño para limpiar el paladar tras la comida.



Japón

21

Un tradicional lugar de descanso para los viajeros, con aguas termales y sitios de valor histórico

Hakone

Enclavado en un paisaje majestuoso, lleno de fuentes termales burbujeantes, Hakone es desde hace mucho tiempo un refugio para los cansados viajeros.

Una de las áreas de complejos vacacionales más importante de Japón, situada no lejos de Tokio, Hakone es un sitio ideal para descansar y reponerse.

Fotos: Osaka Satoshi, Aflo, PIXTA, shutterstock



1

1. Maderas con diferentes vetas y colores se combinan para realizar los mosaicos *yosegi-zaiku* de madera.
2. El lago Ashinoko, el lugar turístico más famoso de Hakone, presenta vistas del monte Fuji en los días claros. Desde el barco turístico que conecta los cuatro puertos del lago, puede verse la puerta *torii* del Santuario de Hakone.
3. La línea ferroviaria Hakone Tozan Railway asciende con ímpetu por las empinadas vías de montaña. Los pasajeros disfrutan por las ventanillas de las vistas de las flores de cada estación.
4. Instalaciones artísticas colocadas en un entorno paisajístico natural en el Museo al Aire Libre de Hakone.
5. El Santuario de Hakone tiene 1.200 años de historia.



2



3



4



5



6

7

6. El Daimyo Gyoretsu de Hakone, una procesión anual de gente vestida como daimios, o señores feudales locales, se celebra en noviembre. El festival es una recreación de las procesiones de daimios y sus séquitos que viajaban de un lado a otro entre Edo y sus provincias de residencia.
7. Amasake Chaya ha venido fabricando *amazake* durante unos 400 años. Yamamoto Satoshi es la 13ª generación de propietarios del salón de té.

Hakone se ha desarrollado a lo largo de los siglos como parada de postas y localidad de albergue en el Antiguo Camino de Tokaido, una ruta importante que unía Edo (la actual Tokio) y Kioto. Los empinados pasos de montaña cercanos a Hakone eran considerados el trayecto más difícil del camino, pero esta misma característica geológica también ofrecía abundantes accesos a las aguas termales, haciendo del área uno de los destinos turísticos más populares de Japón hasta hoy día.

La última parada del expreso de paradas limitadas desde la Estación de Shinjuku en Tokio es la Estación de Hakone-Yumoto. Desde aquí hay disponibles diversos trenes y autobuses para llevar a los pasajeros más allá, pero quizás prefieran tomar la línea de ferrocarril Hakone Tozan, con su ascenso zigzagueante por las laderas de las montañas.

Un estupendo lugar para iniciar una visita a Hakone son los alrededores del lago Ashinoko. Entre otros muchos sitios históricos se encuentra el Santuario de Hakone, que ha sido destino de los fieles sintoístas desde el siglo VIII, y Hakone

Sekisho, una fiel reproducción del puesto de inspección del siglo XVII instalado para controlar a los viajeros a lo largo del camino. En los días claros, un crucero por el lago ofrece magníficas vistas del monte Fuji en la distancia. El lago Ashinoko también marca el punto medio de la carrera de relevos de larga distancia de ida y vuelta Hakone Ekiden, una tradición del Año Nuevo en Japón.

Otro atractivo de Hakone son sus muchos museos. Aquí se encuentra el primer museo a la intemperie de Japón, el Museo al Aire Libre de Hakone. En este museo los visitantes son libres de pasear a cielo abierto entre esculturas o disfrutar de las exposiciones interactivas, lo que garantiza un día de diversión, tanto para niños como adultos.

Los amantes del arte oriental deben ir al Museo de Arte Okada, abierto en 2013. El museo muestra una colección de unas 450 obras, la mayoría pinturas japonesas de la era moderna y contemporánea y cerámica de Asia oriental, realizadas entre los siglos XVII y XX. Muchas de las obras que se exhiben han sido designadas como Tesoros



8. Ostentando un gran baño ajardinado al aire libre, Motoyu Mori-no-Yu es un estupendo balneario termal para visitantes que vienen en viaje de ida y vuelta en el mismo día. Foto por cortesía de Hakone Kowaki-en Yunessun
9. El artesano de *yosegi-zaiku* Tsuyuki Kiyotaka se dedica a la creación de recipientes y accesorios modernos, así como a las tradicionales cajas de madera.



8

9



10

10. Descansar en el baño de pies frente al Museo de Arte Okada es una forma estupenda de contemplar *Kaze Toki* ("Viento y tiempo"), un inmenso mural del pintor japonés Fukui Kotaro. Chocolates decorados con motivos de grabados *ukiyo-e* son un artículo muy demandado en la tienda de regalos del museo (a fecha de octubre de 2021).

11. Hatsuhana Soba es conocido por su *seiro soba*, que se sirve con una salsa para mojar hecha de caldo *dashi* y ñame japonés.

Foto por cortesía de Hatsuhana Soba

12. *Yumochi*, *mochi* condimentado con *yuzu* con finas láminas de gelatina de pasta de judías en su interior, es la especialidad de Chimoto, una confitería con larga tradición en Hakone Yumoto.



11



12



Nacionales de Japón. El enorme mural *Fujin Raijin-zu* ("El dios del viento y el dios del trueno"), de 12 metros de alto y 30 metros de ancho, es especialmente impresionante tanto por su tamaño como por su grandiosidad.

Los mosaicos de madera *yosegi-zaiku* son una artesanía tradicional de Hakone con 200 años de historia. En ellos se crean motivos geométricos de excepcional belleza por medio de elaboradas combinaciones de maderas de diferentes especies y colores. Las tiendas de recuerdos de Hakone ofrecen una sorprendente variedad de cajas, recipientes y accesorios elaborados en este estilo.

Después de haber dado un paseo por la ciudad, un *chaya*, salón de té tradicional, nos brinda un lugar de descanso. El establecimiento Amasake Chaya toma su nombre de su renombrado *amazake*, una bebida dulce de baja graduación alcohólica hecha de arroz y otros ingredientes. Hoy día se hace con el mismo método que en el periodo de Edo

(1603–1867), este sake dulce tiene un sabor suave y dulzón y se dice que alivia el cansancio. Los agotados viajeros también pueden disfrutar de los baños en los famosos balnearios termales de Hakone. En los tradicionales alojamientos *ryokan* los huéspedes pueden bañarse y olvidarse de todas sus preocupaciones, por el tiempo que necesiten, mientras que otros establecimientos *onsen* ofrecen servicios a clientes que vienen solamente a bañarse, sin hospedarse allí.

Si volvemos al punto de partida, las calles comerciales alrededor de la Estación de Hakone-Yumoto están animadas y llenas de gente. Los turistas saborean los famosos fideos *soba* de la región y elijen dulces tradicionales en sus renombradas tiendas para llevarlos de vuelta a casa. Luego, solo lleva 90 minutos el regreso a Tokio en el tren expreso. Vuelva al lugar una y otra vez para descubrir todos los diferentes aspectos de Hakone en las distintas estaciones del año.



Mapa del área de Hakone

- ① Santuario de Hakone
- ② Hakone Sekisho
- ③ Museo al Aire Libre de Hakone
- ④ Museo de Arte Okada
- ⑤ Amasake Chaya
- ⑥ Motoyu Mori-no-Yu
- ⑦ Hatsuhana Soba
- ⑧ Chimoto

•Cómo llegar
La Estación de Hakone-Yumoto está aproximadamente a unos 90 minutos de la Estación de Shinjuku en el expreso de paradas limitadas del ferrocarril Odakyu.

•Información de contacto
Hakone Zenzan, página web oficial de la Asociación de Turismo de Hakone
<https://www.hakone.or.jp/>



Recuerdos de



Japón 22

Fotos: Arai Akiko

Pequeños platos especiales para
realzar su mesa

Mamezara



Los *mamezara* son estupendos para servir pequeñas porciones de diversos condimentos, como cebolletas o algas. (Foto por cortesía de scope)

En ocasiones, en la cocina japonesa se añaden a la mesa pequeños entremeses pensados para refrescar las papilas gustativas y limpiar el paladar entre bocados. Se les llama *hashiyasume*, cuyo significado literal es “hacer descansar los palillos”. En comparación con otros entremeses, se sirven en porciones muy pequeñas, casi como adorno, dando un toque especial de color y brillo a la comida. Los *mamezara* son platos pequeños de unos 6 cm de diámetro, perfectos para servir los *hashiyasume*. Los *mamezara* mejoran el aspecto de

cualquier entremés, desde judías, pepinillos y alimentos encurtidos, a condimentos como las cebolletas o el jengibre, o tentempiés como fruta o nueces. Añada fantasía a la mesa con unos *mamezara* elaborados con forma de flor, abanico o calabaza. Estos pequeños platos pueden hacerse de cerámica, vidrio o laca, y suelen usarse para dar un toque estacional o festivo a la comida. Ligeros, fáciles de usar y prácticos, los *mamezara* son el complemento perfecto para cualquier juego de vajilla.