

niponica

Découvrir  
le Japon

# にほにか

no. 31



• Dossier spécial • **Faire une petite pause à la japonaise**



• Dossier spécial •

# Faire une petite pause à la japonaise

Que ce soit dans de magnifiques environnements naturels, dans des lieux où vivent des traditions transmises de génération en génération ou même dans des recoins de grandes villes toujours en mouvements, le Japon offre de nombreux objets et espaces permettant de se ressourcer et de se détendre. Penchons-nous sur la façon de faire une petite pause, à la japonaise.

04 Faire une petite pause au Japon

06 Leçon de zen  
Réguler son esprit et sa vie

10 Recharger son esprit et son corps  
avec l'expérience *kominka*

12 L'art de la sieste dans une métropole

14 Se délasser en habits  
d'intérieur japonais

16 Voyage virtuel à travers le Japon  
Visite des sources chaudes  
du Japon

18 Délicieux Japon : À table !  
Kanmidokoro

20 Balade au Japon  
Hakone

24 Souvenirs du Japon  
Mamezara



Photo de couverture : Un espace pour s'arrêter et se reposer au milieu des bambous  
Photo: Aflo

*niponica* est publié en japonais et six autres langues (anglais, arabe, chinois, espagnol, français et russe) pour présenter au monde les Japonais et leur culture. Le titre *niponica* provient de « Nippon », le terme japonais désignant l'Archipel japonais.

no.31 R-031018

Publié par le Ministère des Affaires étrangères du Japon  
Kasumigaseki 2-2-1, Chiyoda-ku,  
Tokyo 100-8919, Japon  
<https://www.mofa.go.jp/>

Un moment de détente en profitant d'une douceur et d'un thé vert japonais  
Photo: Aflo







1. Un bassin *tsukubai* dans un jardin japonais. Les visiteurs se lavent les mains dans ce bassin avant d'entrer dans le pavillon de thé pour se reposer. Photo : Aflo
2. Une véranda traditionnelle ensoleillée donnant sur un jardin est l'endroit préféré des chats pour faire une sieste. ©MITSUHIRO KAWAMATA/MottoPet/amanaimages
3. Les maisons japonaises avec leurs larges portes coulissantes permettent une excellente aération et offrent un espace frais et confortable en été. Photo : Aflo

## Faire une petite pause au Japon

Se reposer est essentiel pour récupérer de la fatigue, changer de rythme et cultiver un esprit créatif ; en somme pour vivre une vie épanouie. La façon de se reposer et le temps consacré au repos dans une année diffèrent d'une culture à l'autre. Comme le Japon est parfois vu comme une culture impliquant de longues heures de travail, beaucoup imaginent que les Japonais ne sont pas doués dans l'art de la relaxation. Mais la réalité pourra en surprendre plus d'un. Les Japonais ont en effet imaginé différentes manières

très bonnes et satisfaisantes pour récupérer dans un court laps de temps de repos.

Se reposer vraiment, c'est bien plus que rester allongé sans rien faire. Le corps et l'esprit ont en effet la capacité de se recharger par des activités qui diffèrent de la routine quotidienne ou lorsque l'on s'essaye à de nouvelles formes de pensée. La pratique de la méditation assise *zazen* et les activités physiques en plein air sont deux excellents moyens de revitaliser le corps et l'esprit. Vous pouvez

également vous entourer d'une nature luxuriante pour reposer vos yeux, vous plonger dans une source chaude pour aider vos muscles fatigués à récupérer ou déguster un repas spécial qui facilitera la digestion et aidera votre estomac à se détendre. Ce sont autant de méthodes qui sont utilisées au Japon pour aider son corps à récupérer et se préparer pour le lendemain.

La culture japonaise met en avant les petites pauses tout au long de la journée. Pour changer de rythme, les Japonais

profitent des nombreux endroits mis à leur disposition dans les villes pour se détendre, ainsi que de différents objets pour récupérer de la fatigue en fin de journée. En pratique, les Japonais s'avèrent très doués pour se reposer.

Dans notre recherche pour rendre notre vie plus prospère et plus confortable, il est toujours bon de revoir notre façon conventionnelle d'envisager le travail et le repos. En ce sens, la façon japonaise de prendre de petites pauses peut nous fournir de précieux indices.



A man with a shaved head and glasses, wearing a dark traditional Japanese robe, is sitting in a meditative posture (zazen) on a tatami mat. He is looking out a window with a wooden frame. The room has wooden walls and a wooden bench in the background. The lighting is soft and natural, coming from the window.

# Leçon de zen Réguler son esprit et sa vie

Le zen est arrivé au Japon autour du 12<sup>e</sup> et du 13<sup>e</sup> siècle après être passé par l'Inde et la Chine. Cette philosophie, qui reste profondément enracinée dans la culture japonaise moderne, nous enseigne que la paix de l'esprit s'obtient grâce à une vie ordonnée. La sagesse que nous apporte le zen nous aide à éclairer notre esprit et à simplifier notre vie quotidienne.

Photos : Kurihara Osamu





1



2



3

8

## Se concentrer sur l'instant présent

Il est cinq heures du matin. Le soleil se lève et l'air est clair et frais. Yoshimura Shoyo, chef adjoint du temple Fumon-ji à Hiroshima, est prêt pour sa séance de méditation assise *zazen*. Respirant lentement et baissant légèrement le regard, il reste assis une quarantaine de minutes face au mur. Une beauté emplie de dignité émane de son attitude alors qu'il maintient une posture correcte en silence.

« L'important dans le zen est de se concentrer sur l'instant présent. S'asseoir et pratiquer *zazen* nous donne une chance de se rendre compte de cela », nous explique Yoshimura. L'objectif du *zazen* n'est pas de vider l'esprit. Les pensées inopportunes ne doivent pas être balayées, mais doivent simplement être acceptées. C'est un moyen de nous observer objectivement, avec toutes les pensées et les émotions qui naissent en nous ; un moyen de regarder dans notre esprit et notre cœur.

« En tant qu'humain, nous avons tous tendance à ressasser le passé et à s'inquiéter pour l'avenir. Nous sommes dérangés par des choses qui ne font pas partie de la réalité présente devant nous. Si, grâce au *zazen*, nous parvenons à relâcher la tension dans notre esprit et notre corps et à faire face à nous-mêmes tels que nous sommes au moment présent, nous pouvons échapper aux inquiétudes inutiles. »

## Pratiquer le zen dans tous nos actes

Après sa séance de *zazen*, Yoshimura lit des sutras, mange et fait du nettoyage. Tous ses mouvements sont d'une grande efficacité et réalisés avec beaucoup de soin.

« La philosophie du zen nous enseigne que chaque mouvement et chaque action sont une forme de pratique. Chaque geste doit être envisagé avec une intense volonté et nous ne devons pas prendre de raccourcis. »

Le nettoyage, une activité souvent négligée, est une activité qui donne l'occasion d'examiner son propre état d'esprit. Yoshimura a également passé beaucoup de temps à nettoyer pendant ses deux ans et deux mois d'entraînement ascétique au temple Eihei-ji, le temple principal de la secte bouddhiste Soto. Il s'est consacré au nettoyage des vastes bâtiments et de l'enceinte du temple en suivant des règles spécifiques.

« Nous bougeons notre corps avant de pouvoir commencer à penser. C'est précisément ce que nous entendons par se concentrer sur l'instant présent. Le nettoyage et *zazen* produisent le même effet. »

De la même manière, la façon de manger son repas a également beaucoup de sens. Selon les enseignements zen, aucun aliment ne doit être gaspillé, que ce soit un grain de riz ou la plus petite feuille. Chaque ingrédient doit être savouré et rien ne doit rester dans l'assiette. C'est pour cela que les repas sont pris en suivant des règles spécifiques. Les moines ne parlent pas. Leur intention est tournée vers l'acte de manger. Le repas occupe toute leur attention.

« Les moines zen, qui pensent qu'il n'est pas bon de tuer des êtres vivants, mangent principalement des légumes et ne consomment pas de viande ni de poisson. Leur cuisine porte le nom de *shojin ryori* (littéralement « cuisine de dévotion ») parce que l'alimentation constitue en elle-même une pratique bouddhique. Cela a beaucoup de sens de porter toute son attention sur le fait de manger et de voir les repas comme un moyen d'avoir complètement conscience de l'instant présent. »

## Reconsidérer sa vie quotidienne du point de vue du zen

Même si cela peut paraître difficile d'appliquer toutes ces pratiques zen à notre vie moderne, il est tout de même possible d'intégrer la philosophie zen dans chacune de nos journées.

Par exemple, prendre 10 minutes chaque jour pour nettoyer avec soin et attention peut être suffisant. Nous pouvons également nous concentrer sur l'acte de manger sans être distrait pendant les repas. L'essentiel est de prendre un peu de temps dans nos activités quotidiennes pour prendre conscience de l'instant présent, de le savourer avec soin et de l'accepter pour ce qu'il est.

« Ce serait une erreur d'essayer de faire quelque chose de particulier pour réguler votre esprit. Il vaut mieux nettoyer, manger ou même faire du *zazen* comme une forme de pratique. La simple pratique de ce principe vous fera sentir plus calme. La pensée zen nous enseigne que la pratique continue dans nos activités quotidiennes nous permet de réguler notre esprit. »

Bien que ces règles puissent paraître rigides, il est possible d'apaiser considérablement son esprit en ayant une vie ordonnée. Reconsidérer sa vie quotidienne suivant les principes zen pourrait très bien vous aller.

Yoshimura Shoyo

Né en 1977, il est chef adjoint du temple Fumon-ji de la secte bouddhiste Soto à Hachiyasan dans la préfecture de Hiroshima. Psychologue clinicien, il travaille également dans un hôpital de la préfecture de Hiroshima, donne des cours et est l'auteur de différents ouvrages, notamment *Kokoro to kurashi ga totonou zen no oshie* (« Les enseignements zen pour réguler son esprit et sa vie ») et *Shojin ryori ko* (« Les principes de la cuisine Shojin Ryori »).

1. Yoshimura en train de balayer les feuilles mortes et la poussière avec un balai en bambou.
2. Dans le nettoyage *zokin-gake*, des serpillères faites de morceaux de coton usagé sont utilisées pour nettoyer le sol et les autres surfaces. On utilise le poids du corps pour pousser la serpillière avec les deux mains. Utiliser le poids de son corps pour nettoyer rend plus facile de se concentrer sur l'instant présent.
3. La serpillière en coton est essorée consciencieusement pour en retirer le plus de saleté possible.
4. Yoshimura en train de soigneusement écraser des graines de sésame à la main. La cuisine reste propre et rangée, même pendant la préparation des repas.
5. Son petit déjeuner est identique aux repas qu'il prenait pendant son entraînement au temple Eihei-ji. De gauche à droite : gruaux de riz, légumes macérés, sel au sésame.
6. Utiliser ses deux mains pour tenir sa cuillère et son bol est l'une des règles pour manger en pleine conscience.



4



5

6







2

## Recharger son esprit et son corps avec l'expérience *kominka*

Les *kominka* se dressent en silence dans des villages nichés dans les montagnes. Ces maisons traditionnelles dédiées à la relaxation font renaître en nous d'anciens sentiments de convivialité et de nostalgie.

Photos : Kurihara Osamu, PIXTA



3



4

1. On pense que cette maison a été construite entre le 18<sup>e</sup> et le 19<sup>e</sup> siècle.
2. L'auberge traditionnelle *kominka* Tougenkyo-lya Mountain Village - Fusho est construite tout en haut du village d'Ochiai. Elle offre une magnifique vue sur les montagnes.
3. Le village d'Ochiai est parsemé de *kominka* réparties sur le flanc de la montagne.
4. À l'intérieur, les visiteurs découvriront un plafond haut et un parquet en bois.
5. Un repas servi autour du foyer enterré *irori*.



5

Les *kominka* sont d'anciennes résidences construites avec des méthodes de construction traditionnelles japonaises qui peuvent bien souvent dépasser les 100 ans. Entretien avec grand soin et transmises de génération en génération, certaines de ces résidences sont des éléments du patrimoine japonais de grande valeur.

De plus en plus de ces *kominka* sont restaurées afin d'être utilisées comme des cafés ou des restaurants. Ce sont en effet bien souvent des lieux imprégnés d'histoire et emplis d'une sensation de confort. Dans bien des endroits, en particulier dans les régions rurales qui connaissent une diminution de la population, ces *kominka* permettent de promouvoir le tourisme. Prenons l'exemple des *kominka*

reconverties en auberges du village d'Ochiai de la vallée d'Iya dans la préfecture de Tokushima. Dans ce très vieux village de montagne, les paysages sont restés inchangés et les maisons traditionnelles aux toits de chaume faits de roseaux japonais ou d'autres plantes ont été réhabilitées pour servir de lieux d'hébergement pittoresques. Au fil du temps, elles sont devenues des destinations de plus en plus prisées des touristes.

Passez la porte d'une *kominka* et pénétrez dans un lieu où le temps s'est arrêté. La lumière du soleil reste dans les pourtours des pièces, laissant l'intérieur dans la pénombre. La couleur des piliers, des poutres et des murs en terre d'époque est naturelle et feutrée et le plancher a été poli

jusqu'à devenir noir et brillant. Les pièces ouvertes sur l'extérieur favorisent les mouvements d'air frais et permettent aux visiteurs de se reposer et de se détendre.

Le cœur d'une *kominka* est son foyer enterré *irori*. Une section carrée du plancher a été découpée afin de renfermer un trou creusé dans le sol. Ce trou est entouré d'un mélange de terre ou de béton afin de créer un foyer pour un feu de bois ou de charbon. C'est autour de ce foyer que la famille se réunit et s'assoit pour manger et se réchauffer.

Dans le temps, des feux y brûlaient toute l'année. Pendant la saison des pluies, le feu servait à faire baisser l'humidité et, en été, il créait un courant d'air qui faisait entrer une brise fraîche par les fenêtres. La fumée servait

également à protéger le toit en chaume en le rendant résistant aux insectes et à l'eau. Traditionnellement, les Japonais savent bien comment construire des maisons confortables et robustes.

Bien entendu, les *kominka* ne sont pas juste de vieilles maisons. Elles sont maintenant bien équipées en matériel électrique, tel que des appareils modernes de cuisine, des salles de bains et l'air conditionné. Ces auberges combinent le charme des bâtiments historiques avec suffisamment de modernité pour être parfaitement confortables. Une *kominka* est le lieu idéal pour admirer la campagne et méditer sur la vie d'antan tout en savourant la cuisine locale. Elles rechargeront en douceur votre esprit et votre corps.





## Un hôtel comme une librairie

Le Japon abrite de nombreux *manga kissa*, des cafés dans lesquels les clients peuvent se détendre tout en lisant librement des mangas. Mais les hôtels ne sont pas en reste et certains ont même poussé le concept encore plus loin. Ces derniers ont aménagé des espaces pour permettre aux lecteurs de s'allonger pour lire leurs mangas préférés. Réservez une chambre pour la nuit ou juste une heure pendant la journée. Sur place, vous trouverez un grand choix de mangas, mais également de magazines et de livres.

## Équipements de spa dédiés à la détente

Les établissements de bains publics proposent tout ce dont vous avez besoin pour vous détendre en profondeur : différents bains d'eau chaude pour récupérer de la fatigue, des saunas, des lits de pierres chaudes et même un service de restauration. Laissez-vous tenter par une petite sieste après le bain !

L'établissement de bains Ryugoku Yuya Edoyu, situé dans un quartier connu pour son célèbre artiste d'*ukiyo-e* Katsushika Hokusai, a décoré un de ses murs avec un dessin du mont Fuji de l'artiste.



## Se détendre dans une forêt urbaine

Tokyo est peut-être une grande métropole, elle n'en possède pas moins de nombreux parcs luxuriants. L'un de ces paradis de nature est le parc national Shinjuku Gyoen qui a été inauguré il y a plus de 100 ans. Les jours de beau temps, ce parc est l'endroit idéal pour s'allonger dans l'herbe et admirer les nuages.

Les sommets des gratte-ciel pointent derrière les arbres du Shinjuku Gyoen.  
Photo de Kurihara Osamu

# L'art de la sieste dans une métropole

Tokyo est sans doute l'une des villes les plus animées au monde. Mais saviez-vous qu'on peut y trouver un grand nombre d'endroits où s'allonger pour faire une sieste l'après-midi ou simplement se détendre ? Lisez ce qui suit pour découvrir quelques lieux inattendus pour se reposer un moment pendant ou après une journée de distractions ou de tourisme.



Des pages de mangas sont accrochées au plafond du Book and Bed Tokyo Shinjuku. Les lits ont été installés à l'intérieur des bibliothèques.  
Photo : Kurihara Osamu

## Allongé sous les étoiles à l'intérieur

Ce planétarium optique dernier cri est rempli de tapis et de coussins, en plus des traditionnels sièges. C'est un magnifique endroit pour s'allonger et admirer le ciel étoilé. Certaines séances sont même proposées avec de la musique et de l'aromathérapie pour se détendre et ressourcer son corps et son esprit.

L'équipement ultra moderne du planétarium Konica Minolta Manten projette quelque 400 000 étoiles au-dessus des spectateurs.





# Se délasser en habits d'intérieur japonais

Praticité, confort, style : les habits d'intérieur japonais offrent ces trois avantages et ajoutent un brin de luxe au temps passé à la maison.



## Confortable comme un gâteau moelleux

Les couleurs pastel rappellent le glaçage sur un gâteau. La texture du tissu est si douce que le contact avec la peau procure un réel plaisir (à gauche). Ce style mignon égayera votre cœur chaque fois que vous porterez ces vêtements. La marque japonaise gelato pique a gagné en popularité en faisant des habits d'intérieur de véritables accessoires de mode. (Photo de MASH Style Lab Co., Ltd.)



## Le plaisir d'être pieds nus

Autrefois fabriquées en paille et en bambou, les sandales traditionnelles japonaises zori ont été transformées en chaussons d'intérieur aux couleurs joyeuses. Les zori en tissu (au-dessus) sont faites de bandes de tissu tressées. La sensation sur les pieds nus est très confortable. Elles apportent également une touche de style à votre décoration intérieure. (Photo de MERIKOTI)



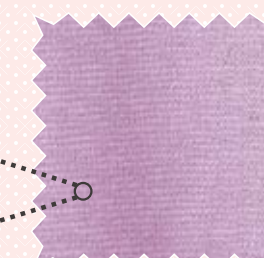
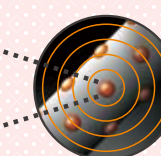
## Pyjamas en denim

Ces pyjamas sont confectionnés dans un tissu fabriqué à Kojima, une ville de la préfecture d'Okayama connue comme le « berceau du denim japonais ». Ce vêtement de nuit est conçu dans un denim plus fin et plus doux sur la peau (à droite) et garde sa couleur plus longtemps qu'un jean classique, bien qu'il conserve son style (au-dessus : un pyjama pour homme). (Photo de Kaimin Labo)



## Des vêtements pour un meilleur repos

Ces « vêtements pour la récupération » sont fabriqués à partir de fil tissé avec des fibres PHT, une technologie d'harmonisation du platine (en dessous), qui contiennent du nano platine et d'autres minéraux. Ces fibres stimulent le système nerveux parasympathique et favorisent la récupération mentale et physique. Le fait de simplement porter ces vêtements aide à récupérer de sa fatigue. (Photo de VENEX Co., Ltd.)







Voyage virtuel  
à travers le Japon

# Visite des sources chaudes du Japon

Chaque localité du Japon possède sa propre source chaude. Les *onsen* japonais tentent toujours de tirer le meilleur parti des caractéristiques de lieu. Profitez d'un temps et d'un espace dédiés à la relaxation dans des bains chauds au milieu de magnifiques paysages.

Hyogo

## Taketoritei Maruyama à Arima Onsen

Arima Onsen est une station thermale avec une histoire si longue qu'elle est mentionnée dans les plus anciens livres d'histoire du Japon. L'établissement Taketoritei Maruyama propose plusieurs bains en extérieur afin de permettre aux visiteurs d'essayer les deux différents types d'eau qui ont rendu la région célèbre. Lequel apprécierez-vous le plus : l'eau *kinsen* de couleur brune et riche en fer, ou l'eau *ginsen* transparente et argentée, qui contient une faible quantité de radium naturellement présent dans l'eau ? (Photo de Taketoritei Maruyama)



Kagoshima

## Sunamushi Onsen Sayuri

Enterré jusqu'au cou dans le sable chaud, vous pourrez vous laisser aller à un sentiment d'apaisement en admirant l'océan devant vous et en écoutant le bruit des vagues pendant que votre corps se réchauffe et commence à transpirer. Une fois sorti et le sable lavé, vous vous sentirez complètement reposé. L'expérience de bain proposée ici est absolument unique et restera gravée dans vos souvenirs. (Photo de l'office de tourisme d'Ibusuki)

Akita

## Village Nyuto Onsen Tsuru No Yu

Ces bains sont connus sous le nom de *bijin no yu* (« source de beauté ») pour leurs eaux blanches et laiteuses qui laissent la peau douce et lisse. Situé dans un village thermal niché au milieu des montagnes, l'établissement Tsuru No Yu a été installé dans une longue maison traditionnelle japonaise avec un toit en chaume. De ses bains en extérieur, il est possible d'admirer des paysages du Japon d'autrefois. (Photo : photolibary)



Hokkaido

## Kotan au lac Shikaribetsu Bain extérieur dans le village de glace

Un bain dans une source chaude sur un lac gelé ?! Ce bain a été aménagé dans le lac Shikaribetsu, le plus haut lac de Hokkaido, en pompant l'eau d'une source chaude et en l'acheminant dans un conduit jusqu'à une baignoire installée dans le lac. Il est ouvert pendant deux mois de fin janvier à fin mars. (Photo du Centre pour la nature du lac Shikaribetsu)



Aomori

## Koganezaki Furoufushi Onsen

Ce bain en extérieur invite les visiteurs à se prélasser au bord de la mer du Japon dans une eau chaude qui se renouvelle sans cesse puisée dans des sources souterraines. Le nom *Furoufushi* peut être traduit par « qui ne vieillit pas et ne faiblit pas ». Comme son sens le suggère, son eau brun-rouge riche en fer et en sel possède un effet antibactérien et permet au corps de mieux retenir la chaleur et ainsi de se réchauffer en profondeur. (Photo de Koganezaki Furoufushi Onsen)



Yamanashi

## Fujigoko Shojikohan Hôtel Yamadaya

Plongez à l'intérieur d'une source chaude naturelle dans une baignoire en extérieur fabriquée en cyprès odorant et admirez une montagne sacrée pour les Japonais, le mont Fuji. Vous pouvez réserver un bain privé pour passer un moment privilégié entre vous. Les jours de beau temps, vous aurez une chance de voir le mont Fuji se refléter dans le lac Shoji. (Photo de l'hôtel Yamadaya)



Miyagi

## Sakunami Onsen Yosenkaku Iwamatsu Ryokan

Cette station thermale se situe à 50 minutes en voiture de Sendai, la plus grande ville de la région du Tohoku. Nichée dans les montagnes sur les berges de la rivière Hirose, cette station historique a été inaugurée il y a 200 ans. Plongez dans un bain au milieu des rochers entourés de nature sauvage et profitez du bruissement d'un ruisseau de montagne et de la beauté du lieu changeant à chaque saison : fleurs de cerisiers, verdure printanière, feuillages d'automne et paysages enneigés. (Photo de Yosenkaku Iwamatsu Ryokan à Sakunami Onsen)

Nagano

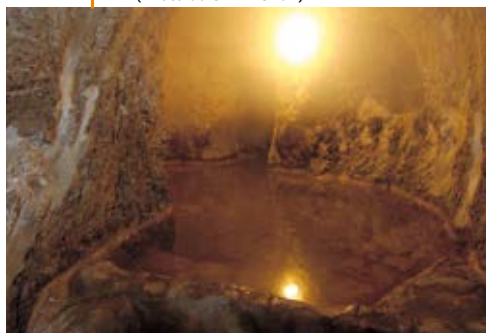
## Parc aux singes Jigokudani

Les humains ne sont pas les seuls à apprécier les sources chaudes. Les macaques japonais sauvages vivant dans une vallée à 850 mètres d'altitude se baignent depuis longtemps dans les sources en plein air pour se réchauffer pendant les rudes mois d'hiver. Ce parc est le seul endroit où il est possible d'observer ces singes en pleine baignade. Il attire des touristes et des chercheurs du monde entier. (Photo : PIXTA)

Kumamoto

## Shinmeikan à Kurokawa Onsen

La station thermale de Kurokawa est connue pour son pass bain qui permet aux visiteurs d'essayer des bains en extérieur dans 3 des 28 auberges de la station. Shinmeikan est l'une de ces auberges. Elle est célèbre pour sa grotte aménagée en bain de 30 mètres de long taillée à la main par le propriétaire. Armé d'un marteau et d'un burin, il lui a fallu une décennie pour la creuser. Plongez dans ce bain pour réaliser en un même lieu vos envies de détente et de découverte. (Photo du Shinmeikan)





Délicieux Japon :  
À table !

20

# Kanmidokoro

Savourer une petite pause aux accents rétro

Photos d'Arai Akiko



L'intérieur (à gauche) et l'extérieur (en haut à droite) du café Hatsune dégagent calme et élégance. Le bois qui a pris une teinte foncée témoigne du passage du temps. En bas à droite : le thé est doucement et délicieusement infusé dans de l'eau bouillante dans une bouilloire en fonte.

Dans les villes partout au Japon, vous croiserez des *kanmidokoro* (littéralement « lieu au goût sucré ») qui sont, comme leur nom le suggère, des cafés spécialisés dans les douceurs sucrées. Ces cafés, qui seraient apparus à la fin de l'époque d'Edo, au début du 19<sup>e</sup> siècle, possèdent une histoire plus longue que celle des *kis-saten* japonais, des établissements à mi-chemin entre salon de thé et café. Contrairement aux menus des *kis-saten*, qui proposent principalement des cafés, des gâteaux, des sandwiches et d'autres mets occidentaux, les *kanmidokoro* sont restés fidèles aux sucreries traditionnelles japonaises. Certains établissements proposent également des en-cas salés. Grâce à leurs décorations intérieure et extérieure en bois et en bambou, ces lieux vous transporteront dans l'atmosphère du Japon d'antan.

L'ingrédient essentiel de beaucoup des éléments sur la carte des *kanmidokoro* est la pâte de haricots rouges azuki. Cette confiture de haricots sucrée est obtenue en faisant bouillir des haricots azuki dans de l'eau et du sucre. Il en existe deux variétés : *koshi-an*, qui est filtrée pour retirer la peau des haricots, et *tsubu-an*, qui contient toujours les peaux.

La soupe sucrée *shiruko* se compose de pâte de haricots azuki et de boulettes de riz mochi grillées. C'est un plat aussi nourrissant qu'un repas. Les amateurs de desserts légers et frais opteront pour un *mitsumame*, un mélange de pois rouges et de gelée préparée avec une algue appelée *tengusa* et arrosé d'un généreux sirop de sucre blanc ou brun. En 1930, un *kanmidokoro* dans le quartier de Ginza a ajouté une cuillerée de pâte d'azuki sur un *mitsumame* pour créer un *anmitsu*, un dessert qui ressemble un peu à un sundae. Depuis ce jour-là, les *anmitsu* font partie des desserts les plus populaires servis dans les *kanmidokoro*.

La plupart de ces douceurs ne peuvent pas être préparées à l'avance. Les *shiratama*, des boulettes blanches de farine de riz gluant, se ramollissent si on les laisse tremper trop longtemps après leur cuisson. La gelée devient rapidement trop humide après avoir été découpée en cubes. Pour être dégustés avec la bonne texture, les *shiratama* et la gelée sont préparées juste après que les clients les ont commandées. C'est cette texture ferme et moelleuse des *shiratama* et de la gelée associée au sirop et à la saveur riche et sucrée de la pâte d'azuki qui procure tant de plaisir en bouche. Quel

délice de prendre un moment pour se détendre en dégustant un de ces somptueux desserts !

Hatsune est un *kanmidokoro* fondé en 1837 dans le quartier de Ningyochō à Tokyo. Selon Ishiyama Miyuki, la huitième génération de propriétaires de ce café, la majorité des *kanmidokoro* les plus anciens est installée dans des *monzen-machi*, des quartiers qui se sont construits autour d'importants temples bouddhistes ou de sanctuaires shintoïstes.

« Autrefois au Japon, les restaurants dans les villes n'étaient fréquentés que par des hommes. En ce temps-là, les *kanmidokoro* étaient les seuls endroits où les femmes et les enfants pouvaient s'asseoir confortablement pour manger. Après s'être rendus dans un sanctuaire ou un temple, les femmes et les enfants aimaient beaucoup s'arrêter dans un de ces établissements pour déguster une douceur. »

Les *kanmidokoro* sont de précieux endroits pour goûter à des desserts traditionnels faits maison dans une atmosphère empreinte de nostalgie. De nos jours, ils accueillent tout le monde : hommes, femmes, jeunes, moins jeunes... pour peu qu'on soit gourmand.



## Anmitsu

À gauche : pâte d'azuki, *gyuhi* (mochi préparé avec de la farine de riz et sirop de maltose) et fruits dans un dessert très coloré. Arrosez avec du sirop de sucre blanc ou brun et vous n'avez plus qu'à déguster !

À droite : cachés au milieu des autres ingrédients, vous découvrirez les cubes de gelée et des pois rouges. Les cubes de gelée brillants sont les éléments centraux de l'*anmitsu*.



## Zoni

Le *zoni* est une soupe à base de bouillon contenant du mochi et différents autres ingrédients. Ce plat tient non seulement une place essentielle dans les festivités du Nouvel An japonais, mais fait également partie de la cuisine de tous les jours. Un grand nombre de *kanmidokoro* ajoutent les *zoni* comme en-cas dans leur menu. La photo au-dessus présente un *zoni* aux œufs servi au Hatsune. Cette version du plat contient des œufs battus, de l'algue *nori* et du persil japonais.



## Shiruko

Cette soupe sucrée et nourrissante est préparée avec de la pâte de haricots azuki liquide et du mochi grillé. Elle est servie avec des graines de shiso macérées et d'autres accompagnements pour rafraîchir la bouche après la dégustation.



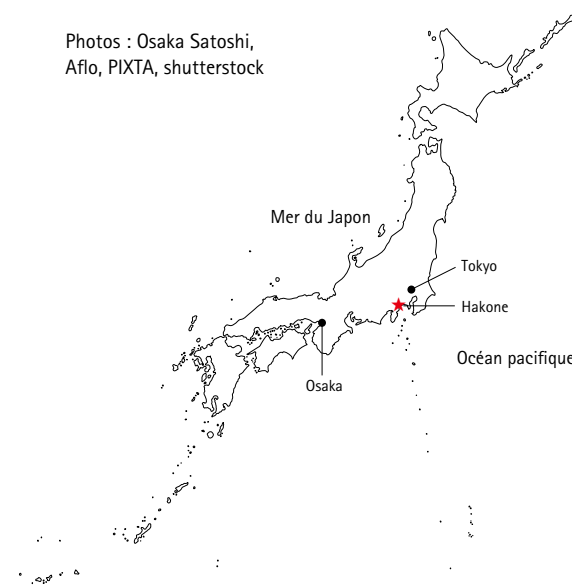


Un lieu de villégiature traditionnel  
offrant sources chaudes et sites  
historiques

# Hakone

Niché au cœur d'un paysage magnifique  
parsemé de sources chaudes, Hakone  
représente depuis longtemps un havre  
pour les voyageurs fatigués.  
Situé non loin de Tokyo, cette station  
thermale, l'une des plus importantes du  
Japon est l'endroit idéal pour vous  
reposer et vous régénérer.

Photos : Osaka Satoshi,  
Aflo, PIXTA, shutterstock



1. Des essences de bois avec des couleurs et des grains différents sont combinées pour fabriquer des objets en marqueterie *yosegi-zaiku*.
2. Depuis le lac Ashinoko, le site le plus connu de Hakone pour ses paysages, il est possible d'admirer le mont Fuji les jours de beau temps. Les bateaux de tourisme, qui relient les quatre ports du lac, permettent aux visiteurs d'observer la porte *torii* du sanctuaire de Hakone.
3. Les trains de la ligne Hakone Tozan Railway grimpent courageusement les abruptes voies de chemin de fer. Depuis les fenêtres, les passagers peuvent admirer les fleurs de saison de la région.
4. Œuvres artistiques se dressant dans un magnifique environnement naturel au Hakone Open-Air Museum.
5. Le sanctuaire de Hakone possède plus de 1200 ans d'histoire.







7

6

6. La Hakone Daimyo Gyoretsu, une procession annuelle dans laquelle les participants s'habillent en *daimyo*, les samouraïs-seigneurs régionaux, a lieu en novembre. À l'occasion de ce festival, les habitants reproduisent les cortèges de *daimyo* et de leurs suites lors de leurs voyages entre Edo et leurs provinces respectives.  
7. Amasake Chaya brasse de l'*amazake* depuis plus de 400 ans. Yamamoto Satoshi représente la 13<sup>e</sup> génération de propriétaires de la maison de thé.

Hakone s'est développé tout au long de l'histoire en tant que relais de poste et ville relais sur la Tokaido, une route importante qui reliait Edo (l'actuelle Tokyo) à Kyoto. Les cols de montagne à proximité de la ville étaient considérés comme les portions les plus difficiles de la route, mais ce sont ces spécificités géologiques qui permettent à la ville de disposer de nombreux accès à des sources chaudes. Cela a fait de la région une des destinations touristiques les plus prisées au Japon aujourd'hui.

La gare de Hakone-Yumoto est le terminus du train Limited Express en provenance de la gare de Shinjuku à Tokyo. C'est le point de départ de nombreux autres trains et bus qui permettent aux voyageurs d'explorer encore davantage cette région. Vous apprécierez sûrement de voyager sur la ligne Hakone Tozan Railway qui grimpe en zigzaguant jusqu'aux pentes montagneuses.

Le lac Ashinoko et ses environs sont un très bel endroit pour commencer sa visite de Hakone. Parmi les nombreux sites historiques de la région se trouvent le sanctuaire shintoïste de Hakone, qui est visité par des fidèles depuis le

8<sup>e</sup> siècle, et Hakone Sekisho, une reproduction fidèle du poste de contrôle construit au 17<sup>e</sup> siècle pour surveiller les voyageurs empruntant la route. Les jours de beau temps, vous pourrez également admirer de magnifiques paysages du mont Fuji de loin en naviguant sur le lac. Le lac Ashinoko marque le milieu de la course ekiden aller-retour Tokyo-Hakone des universités, une course de relais de fond courue traditionnellement au Nouvel An au Japon.

Les nombreux musées sont un autre attrait de Hakone. C'est là que se trouve le Hakone Open-Air Museum, le premier musée en plein air du Japon. Il permet aux visiteurs de flâner librement au milieu des sculptures en respirant l'air frais extérieur et de jouer avec les expositions interactives. Enfants et adultes sont sûrs de passer une journée amusante dans ce musée des plus originaux !

Le musée d'art d'Okada est une visite à ne pas manquer si vous aimez l'art oriental. Inauguré en 2013, ce musée présente une collection de quelque 450 œuvres, principalement des peintures japonaises et des céramiques de l'Est asiatique de l'époque moderne et contemporaine, peintures



8. Le Motoyu Mori-no-Yu est un magnifique établissement de bains accessible également aux visiteurs qui ne dorment pas sur place. Il possède un vaste bain extérieur aménagé dans un jardin.  
Photo de Hakone Kowaki-en Yunesun  
9. L'artisan de marqueterie yosegi-zaiku Tsuyuki Kiyotaka crée principalement des récipients et des accessoires modernes, en plus des boîtes en bois traditionnelles.



9



10

10. Une des façons d'admirer la grande peinture murale *Kaze Toki* (« Le vent et le temps ») du peintre japonais Fukui Kotaro est de s'asseoir et de profiter des bains de pieds installés devant le musée d'art d'Okada. Les chocolats décorés avec des motifs d'estampes *ukiyo-e* sont des articles toujours populaires de la boutique de souvenirs du musée (en octobre 2021).

11. Le restaurant Hatsuana Soba est célèbre pour ses *seiro soba*, des nouilles au sarrasin servies avec une sauce à base de bouillon *dashi*, dans lequel les nouilles seront trempées, et de l'igname du Japon.

Photo de Hatsuana Soba

12. Les *yumochi*, du mochi parfumé au citron yuzu contenant de fines tranches de gelée de pâte de haricots sucrés, sont une spécialité de Chimoto, un magasin de sucreries traditionnelles japonaises depuis longtemps installé à Hakone Yumoto.



11



12



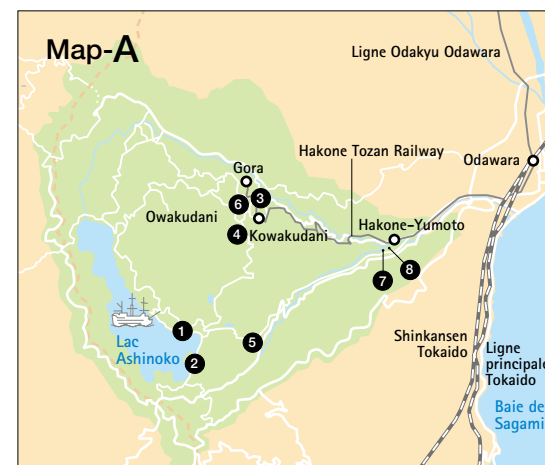
et céramiques créées entre le 17<sup>e</sup> et le 20<sup>e</sup> siècle. Un grand nombre de ces splendides œuvres ont été désignées biens culturels par le gouvernement japonais. La grande peinture murale *Fujin Raijin-zu*, représentant le dieu du vent et le dieu du tonnerre, impressionne par sa taille et sa splendeur avec ses 12 mètres de haut et ses 30 mètres de long.

La marqueterie *yosegi-zaiku*, forte de deux siècles d'histoire, est un artisanat traditionnel de Hakone. Des motifs géométriques d'une exceptionnelle beauté sont créés avec des combinaisons élaborées de bois de différentes essences et de différentes couleurs. Les boutiques de souvenirs de Hakone proposent une remarquable sélection de boîtes, de vases et d'accessoires fabriqués dans ce style.

Après une promenade en ville, vous apprécierez une petite pause dans une maison de thé traditionnelle *chaya*. Le nom de la maison Amasake Chaya provient de son unique *amazake*, un alcool léger et sucré fabriqué avec du riz et différents autres ingrédients. Préparé aujourd'hui suivant la même méthode que celle utilisée à l'époque d'Edo

(1603-1867), ce saké sucré a une saveur douce et onctueuse et est réputé guérir la fatigue. Les bains dans les célèbres sources chaudes de Hakone sont un autre attrait très apprécié des voyageurs fatigués. Dans les auberges traditionnelles *ryokan*, les visiteurs peuvent profiter des bains à volonté, et certains ont une volonté presque inépuisable, alors que ceux qui ne disposent que d'une journée préféreront d'autres établissements consacrés exclusivement aux bains.

Une fois votre circuit terminé, vous serez accueilli par les rues marchandes bruyantes et animées situées autour de la gare de Hakone-Yumoto. Les visiteurs sont invités à déguster les fameuses nouilles *soba* de la région ou à ramener chez eux des pâtisseries traditionnelles proposées dans les nombreuses boutiques réputées du quartier. Ensuite, il vous faudra seulement une heure et demie pour revenir à Tokyo en train express. Plus d'une visite sera nécessaire afin de découvrir le visage de Hakone à chaque saison.



## Carte de la région de Hakone

- ① Sanctuaire de Hakone
- ② Hakone Sekisho
- ③ Hakone Open-Air Museum
- ④ Musée d'art d'Okada
- ⑤ Amasake Chaya
- ⑥ Motoyu Mori-no-Yu
- ⑦ Hatsuana Soba
- ⑧ Chimoto

### • Accès

La gare de Hakone-Yumoto est à environ 1 heure et demie de la gare de Shinjuku en train Limited Express Odakyu.

### • Contact

Hakone Zenzan, site Web officiel de l'office de tourisme de la ville de Hakone  
<https://www.hakone.or.jp/>





Souvenirs du



Japon 22

Photos : Arai Akiko

Des petites assiettes spéciales  
pour égayer votre table

# Mamezara

Dans la cuisine japonaise, de petits accompagnements sont parfois servis afin de rafraîchir la bouche et raviver les papilles entre chaque bouchée. Ces accompagnements sont appelés *hashiyasume*, littéralement « le repos des baguettes ». Ils sont servis en plus petites portions comparés aux autres accompagnements. À l'instar d'une garniture, ils apportent de la couleur et de l'éclat au repas. Les *mamezara* sont de petites assiettes d'environ 6 cm de diamètre parfaitement adaptées aux *hashiyasume*. Elles ajoutent du style à tous les accompagnements, que ce soit des haricots,

des légumes macérés, des plats vinaigrés, des fruits, des noix, ou encore des condiments tels que de la ciboule ou du gingembre. Apportez de la fantaisie à votre table avec des *mamezara* en forme de fleur, d'éventail ou de calebasse. Fabriquées en céramique, en verre ou laquées, ces petites assiettes sont souvent utilisées pour évoquer une saison ou rendre un repas plus festif. Légères, faciles à utiliser et pratiques, les assiettes *mamezara* trouveront leur place dans toutes les collections de vaisselle.



Les *mamezara* sont parfaites pour servir de petites portions de condiments divers, notamment de la ciboule ou des algues.  
(Photo de scope)