

Podróże to styl życia

travel  
& style

# Japonia



&active



&relax



&family



&nature



&food



&culture



Bezdroża

**ERGO**  
HESTIA

# Spis treści

Poznaj i doświadczył ▶ 2

Niezbędnik ▶ 6

Japonia w pigułce ▶ 10

## 12

### Oto Japonia

Krajobrazy ▶ 14

Przyroda ▶ 18

Dzieje Japonii ▶ 21

Ludzie ▶ 31

Kultura ▶ 40

Kuchnia ▶ 56

Wydarzenia kulturalne ▶ 68



## 70

### Tokio

Historia Tokio ▶ 74

Centralne Tokio ▶ 78

Północne Tokio ▶ 85

Południowo-zachodnie Tokio ▶ 100

Południowo-wschodnie Tokio ▶ 112



Roboty, potwory i pokojówki ▶ 118



Kolacja pod gwiazdkami ▶ 120



W oparach siarki ▶ 122



Stolica hipsterstwa ▶ 124



Sztuka wyższych lotów ▶ 126



Sumo ▶ 128



Raz do roku w kwiatkach ▶ 130



Tokio na wariackich papierach ▶ 132

Kup książkę

## 134

### Japonia środkowa

Nikkō ▶ 138

Góra Fudzi i Pięć Jezior Fudzi ▶ 141

Hakone ▶ 146

Matsumoto ▶ 149

Takayama ▶ 152

Kanazawa ▶ 156

Himeji ▶ 161

Kioto ▶ 165

Kumano ▶ 177

Półwysep Shima ▶ 182

Nara ▶ 186

Osaka ▶ 191



Gejsze ▶ 198



Między sacrum a profanum ▶ 200



Stek z Kobe ▶ 202



Ramen i miejska fauna ▶ 204



Małpy w kąpeli ▶ 206



Hanami wśród śliw ▶ 208



Wszystkie łaźnie Kantō ▶ 210



Łaźnie pod świętą górą ▶ 212



Wspinaczka na górę Fudzi ▶ 214



Szlak Nakasendō ▶ 218



Trasa alpejska Tateyama Kurobe ▶ 220



Zawód: szpieg ▶ 222



Poleć książkę





# 224

## Japonia północna

- Kakunodate ▶ 228
- Hakodate ▶ 230
- Otaru ▶ 232
- Park Narodowy Daisetsuzan ▶ 235
- Park Narodowy Akan Mashū ▶ 241
- Park Narodowy Shiretoko ▶ 244
- Sapporo ▶ 247



-  W cieniu wulkanu ▶ 254
-  Tańczące żurawie ▶ 256
-  Białe szaleństwo ▶ 258
-  W krainie lodu ▶ 260
-  W stronę Syberii ▶ 262
-  Mniej znany brat ▶ 264

Kup książkę

# 266

## Japonia południowa

- Hiroszima ▶ 270
- Miya-jima ▶ 272
- Dolina Iya ▶ 276
- Fukuoka ▶ 280
- Nagasaki ▶ 282
- Kumamoto ▶ 288
- Kagoshima ▶ 291
- Okinawa ▶ 294
- Yaku-shima ▶ 300

-  88 błogostawieństw ▶ 306
-  Strach się bać ▶ 308
-  Góra Aso ▶ 310
-  Ości groy ▶ 312
-  Shimanami Kaidō ▶ 314
-  Plaża goni plażę ▶ 316
-  Tropiki na archipelagu ▶ 318
-  Karate z Riukiu ▶ 320



JAPONIA PRAKTYCZNIE ▶ 322

Informator A-Z ▶ 324

Na miejscu ▶ 336

Indeks ▶ 358

Legenda ▶ 360



Poleć książkę





## Trójkąty i kwadraty

Choć podobno od przybytku głowa nie boli, w przypadku dostępnych rodzajów sushi można by polemizować z tym stwierdzeniem. Przede wszystkim warto znać różnicę między sushi a sashimi. **Sashimi** to po prostu cienko pokrojone kawałki surowej ryby bez dodatków. Sashimi samo w sobie nie stanowi sushi (choć jest serwowane w restauracjach *kaitenzushi*), lecz położone na ryżu – już tak. Taka najprostsza odmiana sushi, czyli pojedynczy składnik (np. kawałek tuńczyka, kraba lub kalmara) na małej kulce ryżu, nosi nazwę **nigiri**. Najpopularniejszą formą tego dania jest jednak **maki**. Ryż i inne składniki roluje się tu w cienkim arkuszu wodorostów nori, a następnie otrzymany wałek tnie się na wąskie porcje. Do tej odmiany sushi zalicza się również **temaki**, które także zawija się w arkusz wodorostów, ale formując rożek z głównymi składnikami w jego górnej części. Rodzajem maki jest też **gunkan**. W tym przypadku w nori zawijany jest sam ryż, a na wierzchu utworzonego w ten sposób walca niczym polewę na torcie umieszcza się nadzienie (zwykle pojedynczy składnik). Wśród licznych odmian sushi wymienić też należy prostokątne **oshi**, popularne zwłaszcza w Osace, z której się wywodzą. Kształtują się je przez wyciskanie ryżu i innych składników z prostokątnej formy.

Do rodziny dań blisko spokrewnionych z sushi zalicza się też potrawy, których nie podaje się w małych porcjach. Dobrym przykładem jest tu **chirashi**, nazywane rozrzuconym sushi. Składa się ono z wielu surowych składników umieszczonych na ryżu w miseczce. Różnie podaje się też **narezushi**, czyli pierwotną odmianę sushi. Jego kluczowy składnik to ryba, która fermentuje przez kilka miesięcy z ryżem i dużą ilością soli. Serwowana jest zwykle w całości, a porcjowanie ułatwiają uprzednio zrobione nacięcia. Ze względu na intensywny smak i zapach będące efektem procesów gnilnych z pewnością nie jest to danie dla każdego!





# Japonia Środkowa

Środkowa część Honsiu (Honshū) – największej wyspy archipelagu – to najpopularniejszy region w kraju. Atrakcji historycznych, kulturalnych i przyrodniczych jest tu tak wiele, że zobaczenie ich wszystkich zajęłoby wiele tygodni. Także w tej części Japonii znajduje się wyjątkowo dużo obiektów wpisanych na listę UNESCO.



Nikkō ▶ 138

Góra Fudzi  
i Pięć Jezior Fudzi ▶ 141

Hakone ▶ 146

Matsumoto ▶ 149

Takayama ▶ 152

Kanazawa ▶ 156

Himeji ▶ 161

Kioto ▶ 165

Kumano ▶ 177

Półwysep Shima ▶ 182

Nara ▶ 186

Osaka ▶ 191

Informacje praktyczne ▶ 337

Kup książkę

Poleć książkę



# Półwysep Shima

**Na turystów czekają tu wiekowe świątynie, malownicze wybrzeże, parki rozrywki, a nawet farma pereł!**

Półwysep Shima (Shima Hantō, 志摩半島) jest częścią znacznie większego półwyspu Kii, który rozciąga się na południe od trójkąta miejskiego Kioto–Nara–Osaka. Znaczna część półwyspu znajduje się w granicach Parku Narodowego Ise-Shima (Ise-Shima Kokuritsu Kōen).

## Chramy Ise

W okolicy miasta Ise znajduje się 125 świątyń shintō, podzielonych na dwie główne grupy: zewnętrzną (Gekū) i wewnętrzną (Naikū). To **Ise Jingū** ([www.isejingu.or.jp](http://www.isejingu.or.jp)) uważane za naj-

świętsze w Japonii. Miejsce kultu istniało tutaj już 2000 lat temu, choć świątynię zbudowano później. Od momentu ich powstania przebudowuje się je co 20 lat zgodnie z tradycją shintō (następna przebudowa jest planowana na rok 2033).

**Chramy Gekū** wg tradycji należy odwiedzić jako pierwsze. Ich główne bóstwo to Toyouke Ōmikami, bogini m.in. rolnictwa. W wewnętrznej części sanktuarium znajduje się też nowoczesne **Muzeum Sengūkan**, które przybliży proces przebudowy świątyni co dwie dekady.

W **chramach Naikū** oddaje się cześć bogini słońca Amaterasu, jednej z najważniejszych postaci w shintoistycznym pan-



Półwysep Shima to dobre miejsce na podróż z dziećmi ze względu na duże zagęszczenie tematycznych parków rozrywki.

teonie. Na ich teren wchodzi się po prawie 100-metrowym, drewnianym moście Uji. (Wejście do głównego pawilonu jest zabronione). Atrakcją jest też prowadząca do świątyni **ulica Oharaimachi**. Ma turystyczny charakter, jednak nie brakuje tu ładnie odnowionych zabytkowych domów kupieckich i obiektów, które od wieków służą pielgrzymom.

## Meoto Iwa

Meoto Iwa (stacja: JR *Futaminoura*) to dwie wystające z morza **skały** na wschodnich przedmieściach Ise. Większa z nich jest nazywana mężem, a mniejsza żoną, a obie łączy święta lina *shimenawa* wymieniana trzy razy do roku. Miejsce to wygląda najbardziej malowniczo przy wysokim stanie wód, gdy głązy są oddzielone wodą. Latem pielgrzymi przybywają tutaj skoro świt, aby podziwiać wschodzące między nimi słońce.



### Chramy Gekū

- ▶ stacja: JR / kolej Kintetsu *Ise-shi*
- ▶ 5.00–19.00, krócej IX–IV
- ▶ bezpł.

### Muzeum Sengūkan

- ▶ [www.sengukan.jp](http://www.sengukan.jp)
- ▶ śr.–pn. 9.00–16.00

### Chramy Naikū

- ▶ stacja: kolej Kintetsu *Isuzugawa*
- ▶ 5.00–19.00, krócej IX–IV
- ▶ bezpł.



Kup książkę

Poleć książkę



# Nara

Miasto, w 1998 r. wpisane na listę UNESCO, przed wiekami było znane jako Heijō i pełniło funkcję pierwszej stałej stolicy Japonii.

Po okresie Nara (VIII w.) pozostały tu obiekty sakralne, które można zaliczyć do najbardziej wystawnych w kraju, w tym świątynia Tōdai-ji z ogromną statuą Buddy. Główne zabytki miasta znajdują się na terenie **parku Nara**. Wśród zabytków i w parkach Nary (奈良) przechadzają się... jelonki. Ich obecność nawiązuje do legendy o jednym z bóstw shintō, które pewnego

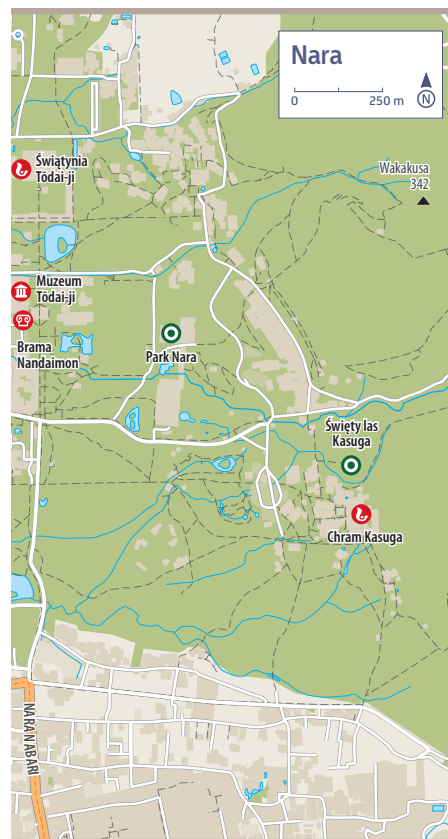
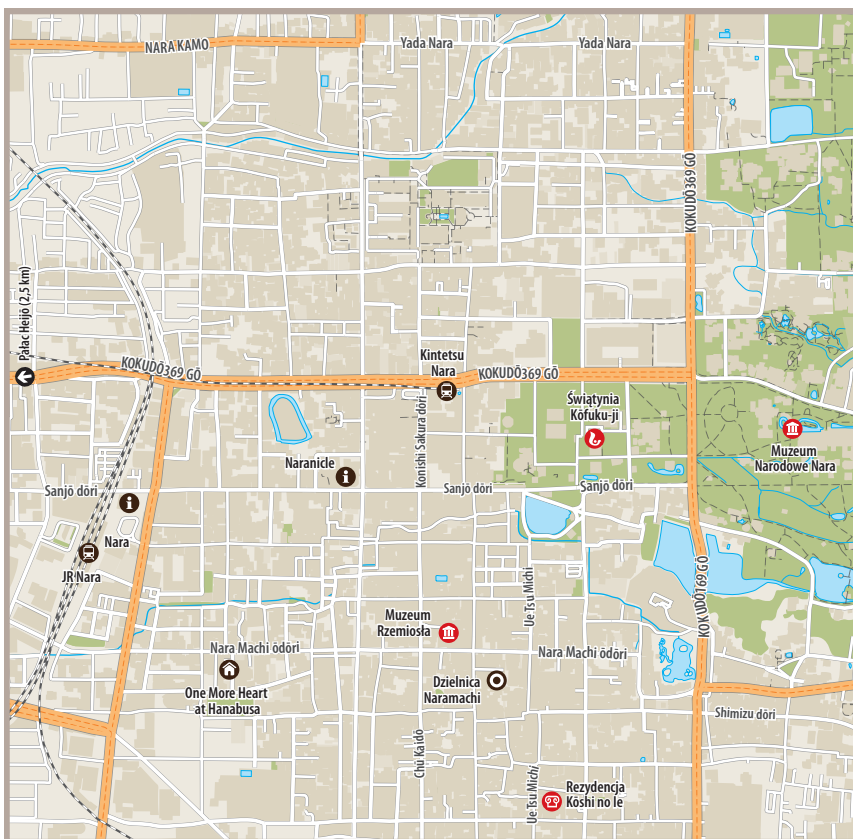
razu dotarło do Nary na grzbiecie takiego czworonoga i dlatego do dziś jelonki mają tu status świętych zwierząt.

## Świątynia Tōdai-ji

Nazwę Tōdai-ji tłumaczy się jako „wielka wschodnia świątynia”. Jest to sporych rozmiarów kompleks, którego głównym



Jelonki w Narze można karmić sprzedawanymi na każdym kroku waflami *shika senbei* (150 JPY).



obiektem jest ogromny **pawilon Daibutsuden**. W jego wnętrzu znajduje się ogromny (15 m) **posąg Daibutsu** (Wielkiego Buddy) z brązu.

Na zachód od pawilonu warto rzucić okiem na stojący na palach **skarbiec Shōsōin**, który można podziwiać jedynie z zewnątrz. Dawniej składowano tu prejoza świątynne. Koło drogi prowadzącej do Daibutsudenu uwagę przykuwa **brama Nandaimon** ze statuami dwóch groźnych strażników Niō. Za nią, po lewej stronie znajduje się **muzeum Tōdai-ji** prezentujące dzieła sztuki sakralnej, m.in. płaskorzeźby i statuy Buddy.



### Tōdai-ji

- ▶ [www.todaiji.or.jp](http://www.todaiji.or.jp)
- ▶ IV–X 7.30–17.30, XI–III 8.00–17.00
- ▶ pawilon Daibutsuden 600 JPY

### Muzeum Tōdai-ji

- ▶ [www.culturecenter.todaiji.or.jp/museum](http://www.culturecenter.todaiji.or.jp/museum)
- ▶ od 9.30 do zamknięcia pawilonu
- ▶ 600 JPY (łącznie z pawilonem 1000 JPY)





## Góra w ogniu

Na zboczach góry Wakakusa (Wakakusa-yama; 342 m n.p.m.) od stuleci celebruje się święto Wakakusa Yamayaki, podczas którego trawy na zboczach tego wzniesienia są wypalane, a łunę bijącą od tego potężnego pożaru widać z wielu części Nary. Pochodzenie tej ciekawej tradycji nie jest do końca jasne. Jedną z teorii mówi o konfliktach między świątyniami, które nie potrafiły zgodzić się co do własnych granic, ale nie brakuje też bardziej przyziemnych wyjaśnień, np. że ogniem odganiało dziki. Rytualne wypalanie traw poprzedza równie spektakularny pokaz fajerwerków, a całość odbywa się zwykle pod koniec stycznia.

## Muzeum Narodowe Nara

W muzeum tym można obejrzeć dzieła sztuki z wielu okresów historycznych, w tym sporo skarbów pochodzących ze świątyń w Narze (na wystawach czasowych pokazywane są także te przechowywane w skarbcu Shōsōin). Nacisk jest kładziony na twórczość buddyjską. Na uwagę zasługuje także zabytkowy gmach muzeum z 1889 r.

## Świątynia Kōfuku-ji

Kōfuku-ji w dawnych czasach była rodzinną świątynią wpływowego



▼ Posąg Daibutsu w świątyni Tōdai-ji

kłanu Fujiwara. W skład kompleksu wchodziło wtedy ponad 150 budowli, z których do dziś zachowała się tylko część. **Pięciokondygnacyjna pagoda** należy do najwyższych w Japonii (50 m) i jest symbolem miasta. **Centralny Złoty Pawilon**, odbudowany z rozmachem po pożarze, który strawił go kilka stuleci temu, i **Wschodni Złoty Pawilon** to dwie największe konstrukcje na terenie świątyni. Ta druga powstała na polecenie cesarza Shōmu, który nakazał jej budowę z intencją uzdrowienia swej chorej ciotki. **Muzeum Skarbów Narodowych** to jeszcze jeden obiekt z dużą liczbą buddyjskich dzieł sztuki.



### Muzeum Narodowe Nara

- ▶ [www.narahaku.go.jp](http://www.narahaku.go.jp)
- ▶ wt.–nd. 9.30–17.00, sb. do 20.00
- ▶ 700 JPY

### Kōfuku-ji

- ▶ [www.kohfukuji.com](http://www.kohfukuji.com)
- ▶ 9.00–17.00
- ▶ poszczególne budynki 300–700 JPY

Kup książkę

Poleć książkę





do **rezydencji Kōshi no Ie**, która jest przykładem właśnie takiej architektury. Można też wstąpić do **Muzeum Rzemiosła**, by obejrzeć lokalne dzieła kaligrafii i *kogakumen*, czyli tradycyjne maski.

### Pałac Heijō

Znajdujący się w pewnej odległości od ścisłego centrum Nary kompleks pałacowy jest rekonstrukcją cesarskiej siedziby sprzed wieków. Gdy Nara przestała być stolicą, pałac zaczął niszczyć, a w końcu popadł w ruinę. Po II wojnie światowej pracowali tu archeolodzy, dzięki którym kilka budynków pałacowych odtworzono z okazji 1300-lecia ustanowienia stolicy w Narze (2010). Największy z nich to **Daigokuden**, dawny pawilon audiencyjny. Warto zajrzeć też do **muzeum**, które prezentuje historię wykopalisk i samego kompleksu.

### Chram Kasuga

Kasuga Taisha powstała jako jedna z pierwszych świątyń w Narze i jest poświęcona bóstwom chroniącym miasto. Zgodnie z tradycją niegdyś chram był odbudowywany co 20 lat, ale zrezygnowano z tego w XIX w. Świątynia słynie z **setek lampionów**, które zapalane są dwa razy do roku podczas odbywających się tu festiwali (II i VIII). Można tu zwiedzić również **muzeum** przyświątynne prezentujące skarby chramu i **ogród botaniczny**. Chram znajduje się na terenie **świętego lasu Kasuga**, ale wędrówki w głąb lasu są zabronione.

### Naramachi

Ta zabytkowa dzielnica znajduje się w pewnej odległości od świątyń, a wśród budynków dominują **domy kupców machiya**. Budowle te pełniły zarówno funkcję mieszkalną, jak i handlową. Warto zajrzeć



#### Kasuga Taisha

- ▶ [www.kasugataisha.or.jp](http://www.kasugataisha.or.jp)
- ▶ III–X 6.30–17.30, XI–II 7.00–17.00, muzeum 10.00–17.00, ogród 9.00–16.30
- ▶ po 500 JPY do strefy wewnętrznej, muzeum i ogrodu

#### Rezydencja Kōshi no Ie

- ▶ wt.–nd. 9.00–17.00
- ▶ bezpł.

#### Muzeum Rzemiosła

- ▶ <https://azemame.web.fc2.com>
- ▶ wt.–nd. 10.00–18.00
- ▶ bezpł.

#### Pałac Heijō

- ▶ [www.nabunken.go.jp](http://www.nabunken.go.jp)
- ▶ wt.–nd. 9.00–16.30
- ▶ bezpł.

## Osaka

**Jeśli Kioto można nazwać kulturalną stolicą Japonii, to Osaka od stuleci pełniła funkcję jej centrum handlowego.**

Tutejsza aglomeracja miejska jest tuż za tokijską pod względem liczby ludności – zamieszkuje ją ponad 19 mln osób! Istnieje już w V w. Osaka (Ōsaka, 大阪) to jedno z najstarszych w kraju miast portowych. W XIX w., dzięki rozwojowi przemysłu i industrializacji, była nazywana dalekowschodnim Manchesterem. Dziś zamiast zabytków i świątyń (miasto zostało zbombardowane pod koniec II wojny światowej) pierwsze skrzypce grają tutaj

nowoczesna architektura, parki tematyczne, dzielnice handlowe i świetna oferta gastronomiczna.

### Kita (Umeda)

Nazwa tej dzielnicy oznacza po prostu „północ”. Jest to jedno z najbardziej zatłoczonych miejsc na świecie. W krajobrazie przeważają tu wieżowce i centra handlowe – niektóre z nich są ciekawymi





**Autor przewodnika:** Krzysztof Dopierała

**Redaktor prowadzący:** Agnieszka Krawczyk

**Aktualizacja:** Nikoleta Kula

**Redakcja:** Słowa-litery-znaki. Aurelia Hołubowska; Nikoleta Kula

**Korekta:** CentrumKorekty.pl (MERITUM Mateusz Binda)

**Koordynacja techniczna:** Katarzyna Leja

**Skład i fotoedycja:** Rafał Pikuła

**Opracowanie kartograficzne:** DAKA – Studio Graficzne

**Źródło pochodzenia danych kartograficznych:** OpenStreetMap.org

**Projekt okładki:** Ewa Jarocka

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji. Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44–100 Gliwice

tel.: 32 2309863

e-mail: redakcja@bezdroza.pl

księgarnia internetowa: <https://bezdroza.pl>

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres:

<https://bezdroza.pl/user/opinie/bejat2>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydanie II

ISBN: 978-83-289-0482-8

Copyright © Helion S.A., 2024

Kup książkę

Poleć książkę

Oceń książkę



Księgarnia internetowa



Lubię to!  
Nasza społeczność

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion**



Podróżowanie stało się dla wielu z nas synonimem stylu życia. Niezależnie od tego, kim jesteś, z kim i w jaki sposób najchętniej spędzasz wolny czas, w każdej części świata znajdziesz coś dla siebie. Sięgnij po przewodnik z serii **travel&style** i przekonaj się, jak różnorodne możliwości oferuje.

Jeśli jesteś amatorem lokalnych smaków, przyjrzyj się informacjom oznaczonym ikoną **travel&food**.

Jako rodzic małego dziecka, zwróć uwagę na strony opatrzone frazą **travel&family**.

Propozycje aktywnego spędzania czasu odnajdziesz w sekcji **travel&active**.



Bardziej spokojnego odpoczynku szukaj pod znakiem **travel&relax**.

Pasjonuje Cię życie i historia mieszkańców odwiedzanego regionu? Skup się na **travel&culture**.

Kochasz dziką przyrodę? Specjalnie dla Ciebie przygotowaliśmy atrakcje **travel&nature**.

**Udanej podróży!**

## Japonia

Japonia to kraj, gdzie nowoczesność przeplata się z tradycją, a zabytki oraz współczesna architektura są równie godne uwagi jak urzekająca przyroda czy egzotyczna kuchnia. W tym fascynującym tyglu mieszają się szklane wieżowce Tokio i tysiącletnie świątynie, superszybkie shinkanseny i urokliwe dzielnice gejsz, ośnieżone szczyty Alp Japońskich i tropikalne plaże Okinawy... Każdy znajdzie tu coś dla siebie: widoki zapierające dech w piersiach, gwarne kurorty, szlaki turystyczne, nowoczesne muzea czy parki rozrywki. Jeśli dodać do tego atrakcje kulinarne, wysoką technologię i niezwykłą kulturę, okaże się, że podróż do tego wyspiarskiego kraju jest przeżyciem jedynym w swoim rodzaju.

Księgarnia internetowa:  
<http://bezdroza.pl>

 **Bezdroza**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://bezdroza.pl/promocje>  
Przewodniki najchętniej czytane  
• <http://bezdroza.pl/bestsellery>  
Zamów informator podróżniczy:  
• <http://bezdroza.pl/newsletter>

ebook dostępny na  
**ebookpoint**

ISBN 978-83-289-0482-8



Cena: 74,90 zł