

Ficha: JAPÓN

Actividad Tradicional

Tanabata 7 de julio se celebra en Japón el tanabata (七夕), también llamado Festival de las Estrellas. Para el tanabata escribimos a mano nuestros deseos en pequeños trozos de papel rectangulares y de colores vivos llamados tanzaku (短冊) y los colgamos en las ramas de los árboles de bambú dispuestos para la ocasión. Tradicionalmente, los papeles tanzaku han sido de 5 colores (blanco, negro, amarillo, rojo y verde) en representación de los 5 elementos de la naturaleza (agua, metales, madera, fuego y tierra). *Sugerencia:* Colgar deseos en los arboles del centro (si los tiene) o destinar algún espacio del centro para poder colgarlos



Umi no Hi (海の日) o día de los océanos *Sugerencia:* Excursión a la playa

Otaru Ushio Matsuri (おたる潮まつり), uno de los mayores y más populares festivales marítimos del norte de Japón. Por la noche, en el puerto, se dejan en el mar unos 4.000 farolillos de papel, además de haber bailes, desfiles, fuegos artificiales... *Sugerencia:* Decorar el centro con farolillos de papel hechos en taller de manualidades

JAPÓN

Actividad musical

Actividad de Karaoke

Actividad de relajación con música de meditación japonesa

Musicas tradicionales; [gaqaku](#), [shōmiyō](#), [shamisen](#), [taiko](#),

Actividad Visual (Documentales / Google earth /Cine Fotografías)

Visita virtual (videos, imágenes, google,) a Tokio, Santuario Itsukushima de Miyajima, santuario Fushimi Inari en Kioto, templo Kiyomizudera en Kioto, santuario Meiji, monte Fuji, Gran Buda de Kamakura, Parque Conmemorativo de la Paz de Hiroshima,

Documental de Danzas folclóricas Awa-Odori, teatro kabuki, teatro noh, teatro marionetas Bunraku, Monte Fuji, Okinawa, Ogasawara, Combate de Sumo

Cine japonés; (<http://cinemaadhoc.info/2013/08/las-50-mejores-peliculas-japonesas-de-la-historia>)

Actividad Lúdica :

Manualidades - Crear bandera japonesa o guirnalda con la bandera japonesa.

Taller de Tanzakus: crear etiquetas rectangulares de colores blanco, negro, amarillo, rojo y verde para poder escribir los deseos

Taller de deseos: Espacio de tertulia donde cada uno pueda explicar sus deseos y escribirlos en los Tanzaku

Taller de maquillaje japonés

Taller de campanillas furin (campanilla de viento): con la llegada del verano, los japoneses cuelgan campanillas furin en ventanas y salidas al exterior (como puertas de terrazas y jardines). Estas campanillas, pues, evocan al verano no sólo al sonar con la agradecida brisa del verano japonés sino también con los materiales de los que están hechas, de cristal, cerámica o metal. Son pequeñas y suelen tener una tira de papel rectangular colgado que cuando hace viento se mueve y hace sonar la campanilla.

Taller de caligrafía japonesa

JAPÓN

Taller de arreglos florales Kado/ Ikebana: El arreglo floral es el arte de combinar armónicamente las flores de temporada para crear una obra de arte, y está considerado un arte tradicional al igual que la ceremonia de té. No se trata sólo del arte de disponer las flores, consiste en buscar la armonía y el equilibrio con las hojas, tallos y otros elementos para formar un conjunto visual único

Actividad Gastronómica

Ceremonia del té

Taller de cocina; sushi,

Platos típicos:

- Sopa de miso
- Tsukemono (漬物). Diversas verduras encurtidas que se comen como acompañamiento o para picar
- Edamame (枝豆). Plato consistente en judías verdes cocidas con sal, se come como aperitivo en los izayaka o bares japoneses
- Algas (海草). Wakame, hijiki, nori
- Karaage (から揚げ). Pollo frito marinado en soja y gengibre al estilo japonés
- Tempura (天ぷら). Combinación de fritura de verduras y marisco rebozados.
- Tonkatsu (豚カツ). Filete de cerdo empanado y cortado en trozos para comer con palillos, normalmente acompañado de col u otras verduras.
- Katsudon (かつ丼). Al igual que el tonkatsu, el katsudon es un filete de cerdo empanado, pero servido sobre arroz con huevo revuelto y especias por encima
- Okonomiyaki (お好み焼き). Especie de tortilla con diferentes ingredientes mezclados con harina y hechos a la plancha. Típica de la región de Kansai y con diferentes variantes.
- Takoyaki (たこ焼). Comida consistente en bolas de harina fritas rellenas de un trocito de pulpo. Junto al okonomiyaki, es una de las comidas típicas de Kansai.
- Yakisoba (焼きそば). Fideos de harina de trigo fritos con verduras y, en algunos casos, cerdo.
- Yakitori (焼き鳥). Pinchitos de pollo a la brasa con salsa. Se venden en puestos callejeros por todo el país.

JAPÓN

- Gyoza (餃子). Empanadillas rellenas de diferentes ingredientes como verduras, carne o gambas.
- Nabe (鍋). Nabe significa olla en japonés y hace referencia al tipo de comida cocinada en este recipiente. Es una especie de guiso al que se añaden ingredientes al gusto. Existen diferentes tipos según los ingredientes y las salsas utilizadas para el caldo.
- Sukiyaki (すき焼き). Estilo de nabe donde la característica principal es mojar los ingredientes salidos de la olla en un bol de huevo crudo antes de comerlos.
- Shabu-shabu (シャブシャブ). Estilo de nabe con un sabor menos dulce que el sukiyaki y sin utilizar el huevo crudo.
- Oden (おでん). Otro tipo de guiso con un sabor y unos ingredientes característicos.
- Soba (そば). Fideos finos de trigo que se sirven fríos con una salsa para mojar o en sopa.
- Ramen (ラーメン). Fideos originarios de China que se sirven en sopa caliente.
- Udon (うどん). Fideos gruesos.
- Okinawa soba (沖縄そば). Sopa de fideos característica del archipiélago de Ryukyu, se sirve con trozos de carne de cerdo y otros ingredientes.
- Somen (素麺). Variante de fideos muy finitos que se sirven generalmente fríos con una salsa separada para mojar.
- Dorayaki (どら焼き). Postre consistente en dos trozos de bizcocho rellenos de anko o pasta dulce de azuki o judías rojas.
- Mochi (餅). Postre elaborado de pasta de arroz dulce. Existen muchas variantes; relleno de dulce, con helado, etc.
- Matcha (抹茶). Té verde japonés.
- Sake (酒). Aunque en occidente la palabra hace referencia al licor de arroz típico de Japón, en Japón hace referencia a cualquier tipo de bebida alcohólica.

JAPÓN



Degustaciones con carrito

Aperitivo realizado por nuestro Chef: Xabier Garmendia de nuestro centro de Txindoki para la parada en Japón

Receta

Tortitas de arroz y surimi marinado

3 Tortas de arroz (comprarlas hechas)

150gr surimi

20gr cebolleta

20gr pimiento verde

20gr pimiento rojo

Hacer una vinagreta. Mezclar el surimi y al final añadir unas gotas de soja.

Mai Thai 1'5l zumo de naranja
 1l zumo de limón
 1l lima
 2 cucharadas de miel
 1 cucharada de azúcar
 3-5 gotas aroma de almendra
 Hielo

Mezclar todo y servir.

Actividad sensorial

Espacios musicales de música japonesa

Meditación zen