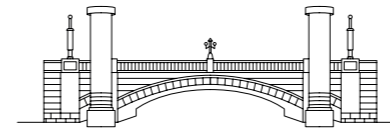


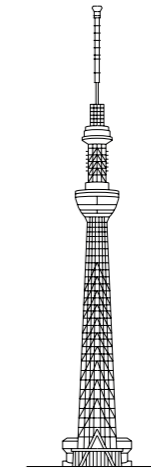
**INLEIDING**

P. 7



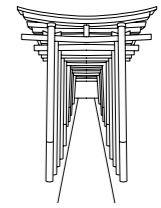
**CHŪŌ**  
中央区

P. 12



**TAITŌ**  
台東区

P. 44



**BUNKYŌ**  
文京区

P. 78



**SHINJUKU**  
新宿区

P. 110



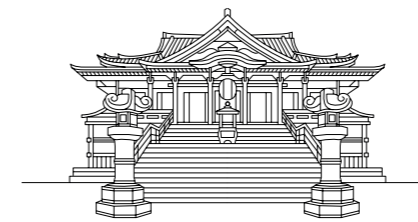
**SETAGAYA**  
世田谷区

P. 142



**SHIBUYA**  
渋谷区

P. 168



**MEGURO**  
目黒区

P. 196

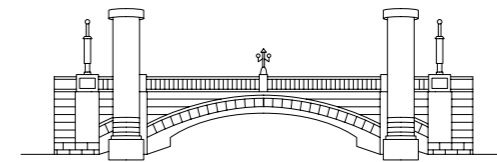
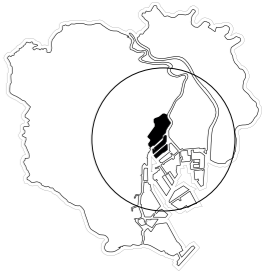


**CHIYODA**  
千代田区

P. 226



*De Tokiotoren is 332,6 meter hoog en staat in de wijk Minato. De architect, Tachū Naitō, liet zich bij de bouw in 1957 inspireren door de Eiffeltoren, maar paste de constructie aan om bestand te zijn tegen aardbevingen en harde wind.*



HET HISTORISCHE HART

# CHŪŌ

中央区

Onder de moderne, luxe buitenkant van de speciale wijk Chūō gaat het feodale verleden van Tokio en het historische commerciële centrum van de stad schuil. Met uitzicht op de Sumida-rivier heeft de wijk een heerlijke, enigszins ouderwetse charme behouden.

CHŪŌ

## HOOGTEPUNTEN

01

**MARKT VAN TSUKIJI**

De vele sushirestaurants op de voormalige vismarkt van Tsukiji serveren nog steeds heerlijke verse vislunches, ondanks het feit dat de groothandelaren naar de wijk Toyosu zijn verhuisd.

02

**THEATER KABUKI-ZA**

Dit oude theater biedt dagelijks voorstellingen in verschillende talen.

03

**BRUG NIHOMBASHI**

Deze brug ligt verborgen onder een snelweg en is het beginpunt van de vijf belangrijkste wegen uit de Edo-periode (17e eeuw).

04

**WARENHUIZEN VAN COREDO**

De Coredo-warenhuizen Nihombashi en Muromachi, met een bijzonder elegant ontwerp, combineren traditie en moderniteit in perfecte harmonie.

05

**NINGYŌCHŌ**

Ninkyōchō, een voormalige uitgaanswijk, was populair vanwege de kabuki-voorstellingen. In de wijk werkten veel ambachtslieden en poppen- en marionettenmakers.

06

**WINKELCENTRA VAN GINZA**

Het luxe winkelcentrum Ginza Six, geopend in 2017, is met het zorgvuldig ontworpen interieur net een museum.

07

**WINKELS VAN MITSUKOSHI**

De winkels van Mitsukoshi, opgericht in 1673, zijn de oudste van Japan. Hier vind je een ruime keuze aan modeartikelen en accessoires.

GASTRONOMIE

# MONJAYAKI

## IN TSUKISHIMA

*Monjayaki, of monja voor de fans, is de specialiteit van Tsukishima: een traditioneel gerecht dat bereid wordt op een hete plaat die midden op tafel staat.*

Tsukishima is ongetwijfeld een van de fijnproeverswijken van Tokio. Hoewel de plek zelden voorkomt in reisgidsen, is de wijk absoluut een bezoek waard. Hier geen poespas, maar gewoon een populaire, levendige keuken zonder franje. Tsukishima ligt op een eiland in de baai van Tokio, langs de oevers van de rivier de Sumida. Het is vooral een woonwijk, maar ook een populaire plek bij inwoners van Tokio vanwege de plaatselijke specialiteit, *monjayaki*. Dit zeer populaire hartige ‘pannenkoekje’ wordt bereid op een hete plaat in het midden van de tafel en gedeeld met vrienden. Gevuld met vlees, noedels, groenten of schelp- of schaaldieren, afhankelijk van je smaak en de keuze die het restaurant biedt, neemt het de vorm aan van een enigszins vloeibare pannenkoek die de chef vakkundig voor je ogen bakt en die je snel moet opeten zodra hij gemaakt is, meestal met een biertje erbij.

*Monjayaki*, een variant van *okonomiyaki* met een stevigere textuur, is een must in Tsukishima, waar er een hele straat aan is gewijd. *Monjayaki* is ook

een gerecht dat bekendstaat als Kantō, dat wil zeggen uit de regio ten noorden van Honshū, in tegenstelling tot Kansai, het zuidelijke deel, dat de voorkeur geeft aan *okonomiyaki*, een specialiteit van Hiroshima.

Vanaf het station Tsukishima neem je uitgang 7 om de beroemde straat in te gaan, waar meer dan zeventig restaurants zijn geconcentreerd die gespecialiseerd zijn in *monjayaki*. Ondanks de overvloed aan restaurants moet je ’s avonds misschien een beetje geduld hebben om een tafel te bemachtigen. Als je moeite hebt met kiezen tussen de vele eettentjes, ga dan zeker naar Iroha, dat al sinds 1955 bestaat en twee locaties in de straat heeft. Er is een ruime keuze aan toppings die je op je *monja* kunt doen. *Mentaiko* (kabeljauwkuit) en kaas zijn een populaire combinatie, omdat ze zo goed samengaan. Voor degenen die meer willen ontdekken van de smaken van gerechten die direct op de bakplaat worden bereid, staan er ook *okonomiyaki* en gebakken noedels op het menu.



### LOKALE SPECIALITEIT

Dit type ‘pannenkoek’ met groenten, vlees, vis, schelp- of schaaldieren, is een specialiteit van Kantō en heeft Tsukishima zo populair gemaakt.



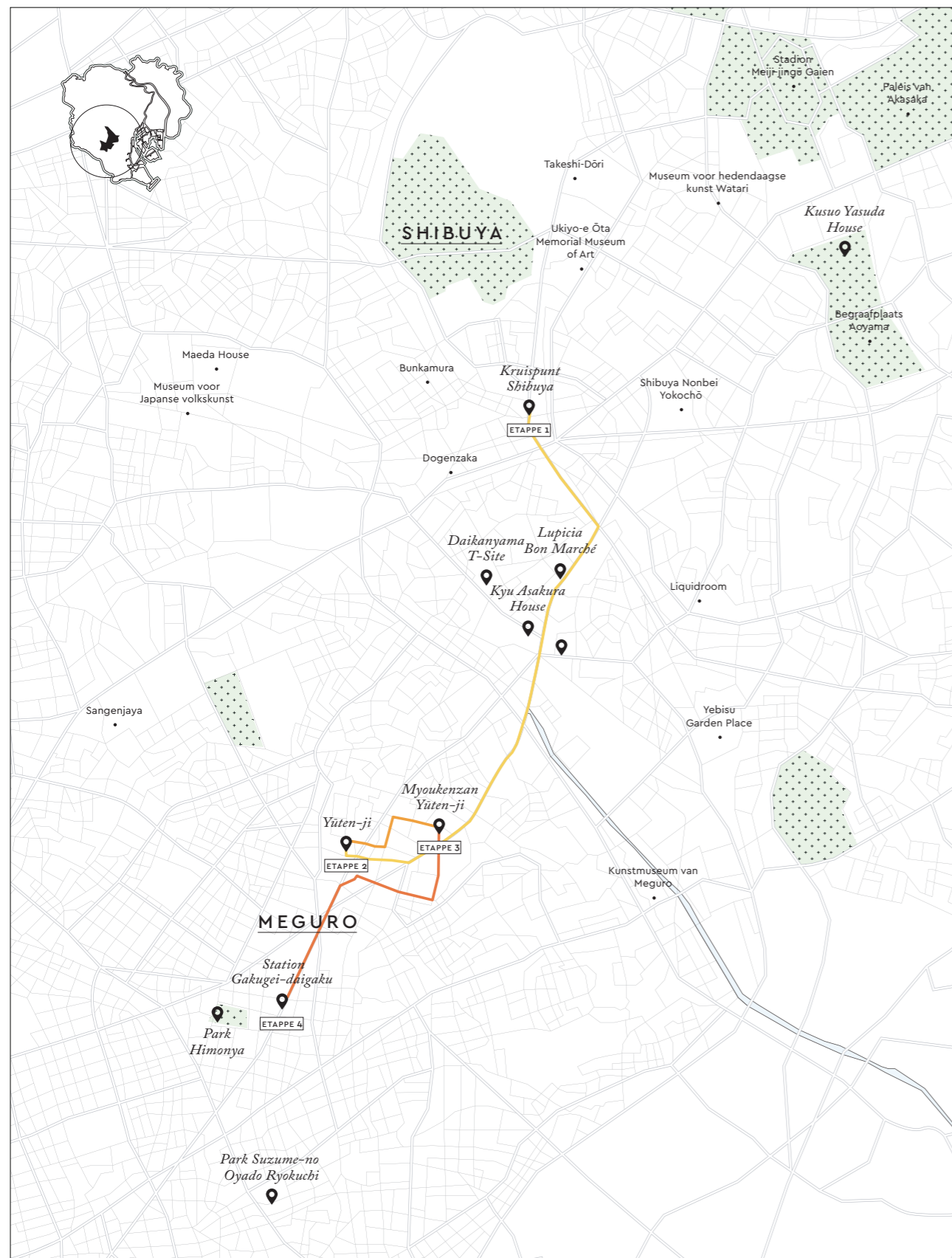
## BOVEN

*Water staat in de boeddhistische religie symbool voor het leven, de zuiverste vorm van voeding. Het is ook synoniem voor zuiverheid en helderheid.*

## RECHTS

*Ten oosten van Ikebukuro ligt Gokoku-ji, een boeddhistische tempel met een opmerkelijke houten constructie. Hij werd in 1681 gebouwd door de vijfde Tokugawa-shogun, Tsunayoshi, ter ere van zijn moeder.*





## WANDELING

# YUTEN-JI TEMPEL EN SHOUTENGAI

Op zes minuten met de trein van het hectische Shibuya ligt Yūten-ji, een kleine, rustige en vredige wijk die een ander facet van de hoofdstad laat zien. Yūten-ji en de boeddhistische tempel zijn als een piepklein dorpje in het hart van de miljoenenstad.

## ETAPPE 1: VAN SHIBUYA NAAR YŪTEN-JI

De sfeer in Yūten-ji is zo anders dat je maar moeilijk kunt geloven dat je zo dicht bij het zenuwcentrum van Shibuya bent, toch is het maar ongeveer veertig minuten lopen. Nadat je het beroemde voetgangerskruispunt Shibuya bent gepasseerd, loop je rustig verder en laat je de drukte van jongeren en nachtbrakers achter je en bereik je Daikanyama, waarna het nog maar een kort stukje is naar Yūten-ji. Hier geven de mensen de voorkeur aan een eenvoudig leven zonder haast; je ziet er meer fietsen dan auto's.

## ETAPPE 2: EEN KORT WINKEL- TOCHTJE OP ZOEK NAAR VINTAGE IN YUTEN-JI

Yūten-ji is verbonden met het dagelijks leven van de buurtbewoners. Je komt hier voor een eenvoudige lunch van rijst, vis en misosoep. 's Middags bestaat de verleiding uit een *an-mitsu*, een traditioneel dessert gemaakt van adukibonenpasta en geserveerd met groene thee. Als je over het smalle trottoir van de winkelstraat loopt, die in het Japans *shoutengai* wordt genoemd, lijkt de tijd te hebben stil-

gestaan in de heerlijk ouderwetse winkeltjes. Weg zijn de kleurrijke winkels van Ebisu of Daikanyama; hier komen mensen om te onderhandelen over serviesgoed of om een vintage kimono te vinden die al generaties lang is gedragen.

## ETAPPE 3: MYOUKENZAN YŪTEN-JI ONTDEKKEN

Mensen komen ook naar Yūten-ji voor de in 1723 gebouwde boeddhistische tempel, Myoukenzan Yūten-ji. Deze is bijzonder goed bewaard gebleven en gespaard tijdens de bombardementen van de Tweede Wereldoorlog. Deze tempel, met meer dan driehonderd jaar traditie, is verbonden met de Jōdo-school van het boeddhisme. Verschillende uitzonderlijke vertrekken geven hun geheimen prijs, waaronder de Jizodo-hal, die een eerbetoon is aan de Jizo Bodhisattva, en de Shorondo ('Klokkentoren'), gebouwd in 1729 en geschonken door Tenei-in, weduwe van de zesde Tokugawa-shogun, Ienou. Tegenwoordig luidt de klok elke ochtend om 6 uur en op oudejaarsavond, wanneer mensen massaal samenkomen om de jaarwisseling te vieren. Half juli houdt de tempel het traditionele zomer-

festival, dat bij de lokale bevolking erg populair is. Gekleed in een *yukata*, de lichte katoenen versie van een kimono, komen de Japanners genieten van de muziek, de dansen en de kraampjes met eten die speciaal voor de gelegenheid zijn opgetuigd.

## ETAPPE 4: EEN PAUZE IN DE NATUUR VAN GAKUGEI-DAIGAKU

Het volgende treinstation ligt op een kwartier lopen en ligt midden in de natuur. In Gakugei-daigaku, door de vaste bezoekers ook wel Gakudai genoemd, kun je een *bentō* eten, een lunchpakket dat je van tevoren kunt kopen bij een van de winkels in Yūten-ji, op het terrein van het park Suzume-no Oyado Ryokuchi, waar je een tweehonderd jaar oud bamboebos vindt. Voor ouders met jonge kinderen biedt het park Himonya, dat ook in de buurt ligt, ponyritjes, speeltuinen en bootverhuur om over het meer te varen. 's Avonds kun je voor veel lagere prijzen terecht in bars en andere *izakaya* dan in Shibuya of Nakameguro.