

主な山菜の食べ方と効果

 <p>ここみ (和名/クササテツ)</p> <p>便秘解消、むくみ解消 沢沿いなどの湿気のある場所に群生、軽いぬめりと仄かな甘み特徴。ごまあえやおひたして食べられる。</p>	 <p>こしあぶら (和名/コシアブラ)</p> <p>血圧抑制、便秘解消 高い木になる新芽で、採取が難しい。芳香が強く、モチツとした濃厚な味が特徴で天ぷらや和え物に利用される。</p>	 <p>ぼうな (和名/ヨブスマロウ)</p> <p>貧血予防 力強い香りと、独特の苦味のある山菜。主におひたしや天ぷらにして食べられる。</p>
 <p>しどけ (和名/モミジガサ)</p> <p>貧血予防、視力低下予防 半日陰に生えており、葉はもみじに似る。ほろ苦く、独特の香りがある。主におひたしなどで食べられる。</p>	 <p>あいこ (和名/ミヤマイラクサ)</p> <p>リウマチ、痛風 山間の湿地などに自生している。クセのない食味で、おひたして食べられる。</p>	 <p>しおで (和名/シオデ)</p> <p>利尿作用 群生せず貴重なため、山菜の王様とも呼ばれている。アスパラのような風味で、主におひたして食べられる。</p>
 <p>うるい (和名/オオバキボウシ)</p> <p>消炎 山間の湿地などに自生している。独特のヌメリと歯応えが特徴。おひたし、油炒めが主な食べ方。</p>	 <p>うど (和名/ウド)</p> <p>冷え、関節痛 日の良く当たる場所に自生。独特の香りがあり、調理も手軽。油炒め、煮物、天ぷらなどで食べられる。</p>	 <p>たけのこ (和名/ネマガリダケ)</p> <p>消化促進、痰とり 若竹の清らかな香りと独特の歯ごたえが人気の山菜。味噌汁・煮物・天ぷらなどで食べられる。</p>
 <p>わらび (和名/ワラビ)</p> <p>精神安定、むくみ解消 ぬめりとシャキッとした食感が特徴の山菜の代表。おひたしや油炒め、味噌汁など用途も様々。</p>	 <p>ぜんまい (和名/ゼンマイ)</p> <p>消炎、解毒 山菜の代表格。とてもあくが強く、重曹や天日干ししてあく抜きを行う。歯ごたえがよく、用途も様々。</p>	 <p>赤みず (和名/ウバミソウ)</p> <p>美肌、強壮 綺麗な水の流れる沢沿いに自生。シャキシャキとした食感とぬめりが特徴。汁物や漬物、油炒めなどで食べられる。</p>

美味しく食べるためにアク抜きのやり方

わらび ▶ 手で採り穂先のつぼみを落とす。沸騰したお湯につけ、すぐに火を止める。わらび1kgに対し、水1.5L、重曹小さじ1をいれ、落し蓋をして一晩おく。その後水洗いしたつぼりの水につけておく。

肘折温泉の山菜カレンダー

ねらい目は5月下旬から6月中旬! 沢山の山菜が一度に楽しめます!

4月	5月	6月	7月
ふきのとう	うど		
あけびの芽	わらび		
ここみ	ふき		
たらすの芽	竹の子		
しどけ・ぼうな	しおで		
	あいこ		
	うるい		
	ぜんまい		
	こしあぶら	赤みず	

※肘折温泉で採れる山菜の時期は、その年、山の深さによって多少違いがあります。



現地までのアクセス

- JR・バス・飛行機でお越しになる場合
 - JR 東京 合計約4時間半 山形新幹線(約3時間半) 新庄駅 山交バス55分 肘折温泉
 - JR 仙台 合計約4時間 仙山線 山形 奥羽本線 肘折温泉
 - バス 仙台 合計約3時間半 山交バス48ライナー(約2時間20分) 新庄駅 山交バス55分 肘折温泉
 - 飛行機 東京 合計約2時間半 (1時間) 東根 観光ライナー(約1時間30分) 肘折温泉
- お車でお越しになる場合
 - 山形 合計2時間 国道13号 舟形I.C. 県道56号→31号→330号→国道458号 肘折温泉
 - 仙台 合計2時間半 国道48号 東根 国道13号 肘折温泉
 - 秋田 合計3時間半 国道7号 酒田 国道47号 新庄市本合 国道458号 肘折温泉

その巻 肘折温泉宿自慢の山菜料理プランを満喫!



全20軒 要予約

※写真はイメージです。

宿自慢の山菜料理を提供する宿泊プラン(中面)が盛りだくさん。あなたはどの宿のプランを選びますか。この機会に「山菜づくし」をお楽しみ下さい!

その式 山菜料理発表会

どんな山菜料理が完成するかお楽しみに!

山形県立農業高等学校の生徒と、肘折温泉の旅館女将が山菜料理を考案し発表会を行います。

実施日時
5月12日(金)

その参 朝市会場で山菜食の無料サービス!

無料 肘折温泉の女将特製 あったかおもてなし! 早起きして是非お楽しみ下さい!

実施日時
イベント期間中の日曜日
午前6時15分から先着100名
5月▶14日・21日・28日
6月▶4日・11日



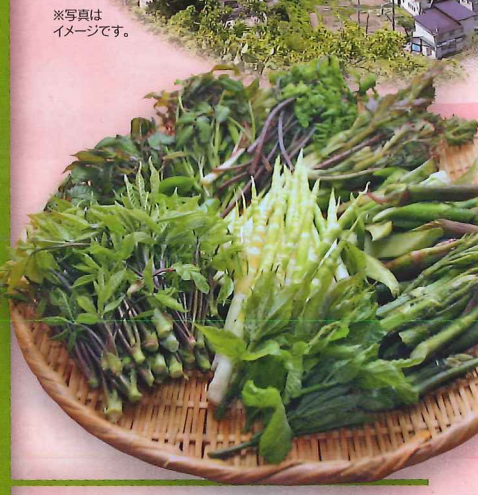
第16回 山形県大蔵村

肘折温泉 山菜の食まつり

昔から湯治場として知られている肘折温泉は、良質な山菜の宝庫。この季節、肘折温泉の旅館では、自慢の山菜料理がずらりと並びます。雪深い肘折で採れた山菜は、おいしさがひと味もふた味も違います。どうぞ、肘折温泉の美味しい山菜料理をご堪能下さい。



平成29年5月13日(土)～6月11日(日)の **30日間開催!**



みんなで山菜狩りに行こう!

その四 山菜採り体験と山菜昼食

要予約 3,000円

- 募集人数/10名程度(2名以上で催行)
- 申込期限/前日18時まで
- お申込は 肘折いでゆ館へ **0233-34-6106**

実施日時
5月▶14日(日)・21日(日)
6月▶11日(日)

9時～11時
地元ガイドの案内で、肘折周辺の山菜採りを体験

11時30分～13時
肘折いでゆ館で入浴後、採った山菜で山菜昼食(食事)

その五 肘折山菜学校開校

要予約

実施日時
第1期▶5月27日(土)13:30～28日(日)12:00
第2期▶6月3日(土)13:30～4日(日)12:00

授業内容
「山菜学」、「山菜の調理・保存学」、「山菜学実習」(わらび採体験)、「山菜給食」

- 募集人員/各期15人ずつ(最少催行8名)
- 申込期限/各期開校日の14日前まで
- お申込は 肘折いでゆ館へ **0233-34-6106**

※詳細は、別紙チラシをご覧ください。

