

温の里  
肘折温泉

# 第17回 山形県大蔵村



# 肘折温泉 山菜の食まつり

※写真はイメージです。

平成30年5月16日(水)～6月17日(日)の**30日間開催!**



※写真はイメージです。

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。

毎年恒例人気です!



**その壱** 肘折温泉宿20軒自慢の山菜料理プランを満喫!



要予約

※写真はイメージです。

宿自慢の「山菜づくし料理」をぜひこの機会に味わってください!

**その貳** 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!

山形県立農林大学の生徒と、地元出品希望者が山菜料理を考案し発表会を行います。

●実施日時  
5月16日(水) 予定

**その参** 朝市会場で山菜食の無料サービス!

無料

肘折温泉特製のあたたかおもてなし!早起きして是非お楽しみ下さい!

●実施日時  
5月▶20日・27日 6月▶3日・10日・17日

イベント期間中の日曜日午前6時15分から先着100名



毎年恒例人気です!

**その四** みんなで山菜狩りに行こう! 山菜採り体験と山菜昼食

要予約  
お一人様 3,000円

- 募集人数/10名(2名以上で催行)
- 申込期限/7日前まで

お申込は肘折いでゆ館へ  
**0233-34-6106**

●実施日時  
5月▶13日(日)・20日(日)・27日(日)  
6月▶3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)

**その伍** 山菜のことを学んでみよう! 肘折山菜学校開校

要予約  
お一人様 15,500円

- 募集人員/15名(最少催行8名)
- 申込期限/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。

●実施日時(1泊2日)  
6月2日(土)13:30～ 3日(日)12:00  
(申込期限/5月19日)

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」

肘折の春はお願もいっぱい!  
イベントもいっぱい!



カルデラの中にある肘折温泉から見た外輪山と月山

# 主な山菜の食べ方と効果



**こごみ**  
(和名/クサソテツ)

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が特徴。ごまあえやおひたして食べられる。



**こしあぶら**  
(和名/コシアブラ)

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。



**ぼうな**  
(和名/ヨブスマソウ)

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。



**しどけ**  
(和名/モミジガサ)

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。



**あいこ**  
(和名/ミヤマイラクサ)

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。



**しおで**  
(和名/シオデ)

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。



**うるい**  
(和名/オオバキゴウシ)

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。



**うど**  
(和名/ウド)

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。



**たけのこ**  
(和名/ネマガリダケ)

消化促進、痰とり

若竹の清酒の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。



**わらび**  
(和名/ワラビ)

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。



**ぜんまい**  
(和名/ゼンマイ)

消炎、解毒

山菜の代表格。とてもあくが強く、重曹や天日干してあく抜きを行う。歯ごたえがよく、用途も様々。



**赤みず**  
(和名/ウワバミソウ)

美肌、強壯

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。

肘折の山菜が美味しいワケ

肘折の山菜が太くてやわらかいのは、独特の風土にあるようです。雪深いわりに、気温が高い。つまり、春の雪解けと共に地中の温度が一気に上昇するため、長いこと顔を出すのを待っていた山菜たちも、一気に吹き出してくることが、おいしい理由なのです。

# 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
こごみ	ふき
たらしの芽	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	村営バス55分(おおくらくん号)	肘折温泉
JR 仙台	合計 約4時間	仙山線 奥羽本線	山形		
バス 仙台	合計 約3時間半	山交バス48ライナー	山形		
飛行機 東京	合計 約2時間半	(1時間) 東根	東根	観光ライナー(約1時間20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.	肘折温泉
仙台	合計 約3時間半	国道48号 国道13号	東根	肘折温泉
秋田	合計 約3時間半	国道7号	酒田 国道47号 新庄市本合海 国道458号	肘折温泉

Hijioryi

## 大蔵村・大蔵村観光協会

住所 ●山形県最上郡大蔵村大字清水 2528  
電話 ●0233-75-2111  
URL ●http://www.vill.ohkura.yamagata.jp/

## 肘折温泉観光案内所

住所 ●山形県最上郡大蔵村肘折温泉 451-2  
電話 ●0233-76-2211  
URL ●http://hijioryi.jp/

## 肘折温泉郷振興株式会社

住所 ●山形県最上郡大蔵村肘折温泉 451-2  
電話 ●0233-34-6106  
URL ●http://www.hijioryionsen.jp/