

湯の里  
肘折温泉

# 第18回 山形県大蔵村

## 2019年5月17日(金)～6月16日(日)の31日間開催!

# 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、肘折温泉のおいしい山菜料理をご堪能下さい。

※写真はイメージです。



※写真はイメージです。

湯治も  
ゆっくり  
できます!

各旅館が腕を振るった  
山菜料理もお楽しみに!

温泉も  
たくさん  
あるよ!

**その二** 宿自慢の山菜料理はもちろん、身体にいい山菜薬膳料理、を数品開発し、肘折温泉ならではの統一料理として提供!



要予約

※写真はイメージです。



お腹も  
いっぱい  
だね!



**その三** 朝市会場で山菜食の無料サービス!

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▶19日・26日 6月▶2日・9日・16日

イベント期間中の日曜日午前6時15分から先着80名



毎年恒例人気です!

**その参** 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 4,000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▶19日(日)・26日(日)  
6月▶2日(日)・9日(日)

9時～11時 11時30分～13時

地元ガイドの案内で、肘折周辺の山菜採りを体験 肘折いでゆ館で入浴後、採った山菜で山菜昼食(食事)

**その四** 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 7,500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)(申込期限/5月17日)  
6月1日(土)13:30～2日(日)12:00  
6月15日(土)13:30～16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」



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



**ここみ**  
(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。こ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、モチット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ide**  
(和名/シオide)

利尿作用

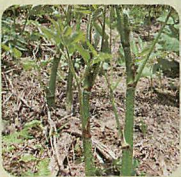
群生せず貴重なため、山菜の王様とも呼ばれている。アスパラのような風味で、主におひたして食べられる。



**うるい**  
(和名/オオバギボウシ)

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/ネマガリタケ)

消化促進、痰とり

若竹の清涼しい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、重曹や天日干しであく抜きを行う。歯ごたえがよく、用途も様々。



**赤みず**  
(和名/ウツバミソウ)

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
ここみ	ふき
たらすの芽	竹の子
しどけ・ぼうな	しおide
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	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)	山形		肘折温泉
飛行機	東京	合計約2時間半	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IC	肘折温泉
仙台	合計2時間半	東根	国道48号	肘折温泉
秋田	合計3時間半	酒田	国道47号	肘折温泉

## 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.okura.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://hijiori.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.hijiorionsen.jp/>