



湯の里
肘折温泉

開湯から1200年。山形の肘折温泉でキレイになろう!!

第19回 山形県大蔵村

2020年5月15日(金)~6月14日(日)の30日間開催!

春の肘折温泉全景

ひじ おり

肘折温泉 山菜の食まつり

※写真はイメージです。

温泉だけじゃない!
各旅館こだわりの山菜料理!

静かな山間の
温泉地でゆっくり
ベジタリアン対応可能な
「月山の恵み山菜膳」もあるよ!

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。

春のご旅行は、是非山形の肘折温泉へどうぞ!

その言

早起きしていただく!
朝市会場での
山菜食の
無料サービス

毎年恒例人気です!



無料

肘折温泉特製の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
5月▶17日・24日・31日 6月▶7日・14日

イベント期間中の
日曜日午前6時15分から先着80名

その式

探って楽しい、
食べて美味しい!
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/14日前まで
- 実施日時/5月▶17日・24日・31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)



お申込は肘折いでゆ館へ

0233-34-6106

その四

一度は体験してみたい!
本格わらび取り
体験

- 募集人数/10名(最少催行2名)
- 申込期限/7日前まで
- 実施日時/5月▶21日(木)・28日(木)
6月▶4日(木)・11日(木)

要予約
お一人様
5,000円

9:00~13:00
内容「わらび採り」「いでゆ館で入浴後、昼食」

その参

山菜のことを
学んでみよう!
肘折山菜学校

毎年!
人気です!

要予約
お一人様
7,500円

- 募集人数/15名 (最少催行2名)
- 申込期限/14日前まで
- 実施日時
5月30日(土)9:30~15:00
6月6日(土)9:30~15:00

授業
内容

「山菜学」、「山菜の調理・保存学」、
「山菜採取学」(わらび採体験)、
「山菜給食」



お申込は肘折いでゆ館へ

0233-34-6106



※写真はイメージです。



カルデラの中にある肘折温泉から見た外輪山と月山

山形県最上郡大蔵村

主な山菜の食べ方と効果



こごみ
(和名/クサソデツ)

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。こまめ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/ネマガリダケ)

消化促進、痰とり

若竹の清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、一気に吹き出てくるのが、おいしい理由なのです。

肘折温泉の山菜カレンダー

味わい目は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
たらふの芽	たけのこ
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	肘折温泉
JR	仙台	合計 約4時間	仙山線 山形 奥羽本線	村営バス55分 (おおくらくん号)	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25分)		肘折温泉
飛行機	東京	合計 約2時間半	東根 (1時間) 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 2時間半	国道48号 東根 国道13号	県道56号→31号→330号→国道458号	肘折温泉
秋田	合計 3時間半	国道7号	酒田 国道47号 新庄市本台海 国道458号	肘折温泉

Hijiori

大蔵村

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/

大蔵村観光協会 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/