



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20回 山形県大蔵村

2021年5月15日(土)~6月13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

静かな山間の温泉地でゆっくり

※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

各旅館こだわりの山菜料理!
温泉だけじゃない!

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!

その壱

ベジタリアン対応可能!

各旅館こだわりの山菜料理

実施期間 5/15~6/13



肘折温泉山菜鍋や、宿により「月山の恵み山菜膳」などが楽しめます!

その弐

採って食べて、温泉でゆったり!

山菜採り体験と温泉・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▶16日.23日.30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
6月6日(日)9:30~15:00
6月12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」

その四

一度は体験してみたい!

本格わらび採り体験

要予約
お一人様
5,000円

- 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/各日9:00~13:00
5月▶20日(木).27日(木)
6月▶3日(木).10日(木)

内容 「わらび採り」
「いでゆ館で入浴後、昼食」

上記の弐~四のプログラムの申込みはいでゆ館へ **0233-34-6106**



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の特徴。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/ミヤマライクサ)

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/シオテ)

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/ウワハミソウ)

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。

肘折の山菜が美味しいワケ

肘折の山菜がた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	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	村営バス55分(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	
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)			
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20分)	

● 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.	国道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	
秋田	合計 3時間半	国道7号	酒田	国道47号	新庄市本合海 国道458号

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.okura.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/>