

## 主な山菜の食べ方と効果



**ごこみ**  
(和名/クサソテツ)

便秘解消、むくみ解消

沢治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。芳香が強くと、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、独特の苦味のある山菜。主におひたく、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。



**うらい**  
(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/ウバミソウ)

美肌、強壮

綺麗な水の流れる沢治いに自生。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、長いこと顔をを出すのを待っていた山菜たちも、一気に吹き出てくることが、おいしい理由なのです。

## 肘折温泉の山菜カレンダー

ぬらい目は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

ごこみ

ふき

たら芽

たけのこ

しどけ・ぼうな

しおで

あいこ

うらい

ぜんまい

こしあぶら

赤みず

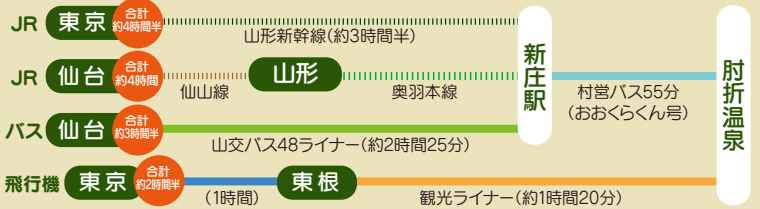


※肘折温泉で採れる山菜の時期は、その年、山の深さによって多少違いがあります。

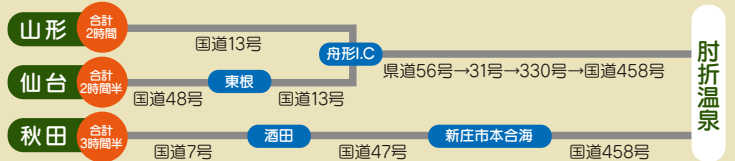


### 現地までのアクセス

● JR・バス・飛行機でお越しになる場合



● お車でお越しになる場合



Hijioryama

## 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://hijioryama.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.hijioryonsen.jp/>