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で食べられる。



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、おひたしで食べられる。



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、主におひたしで食べられる。



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
ぬめりとシャキっ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。



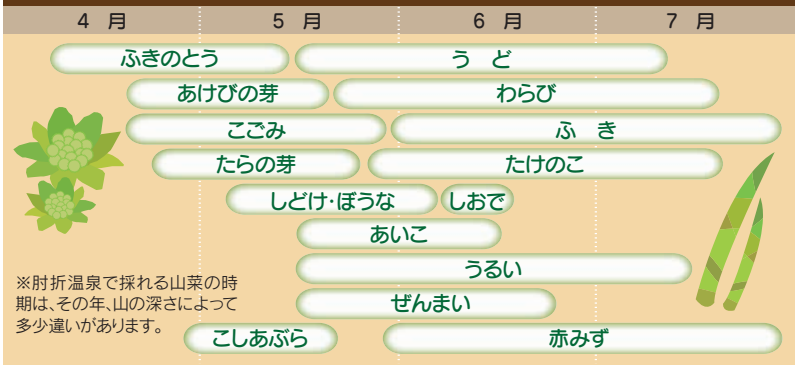
赤みず
〈和名／ウワバミソウ〉
美肌、強壮
綺麗な水の流れる沢沿いに自生。シャキシャキとした食感とぬめりが特徴。汁物や漬物、油炒めなどで食べられる。

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！



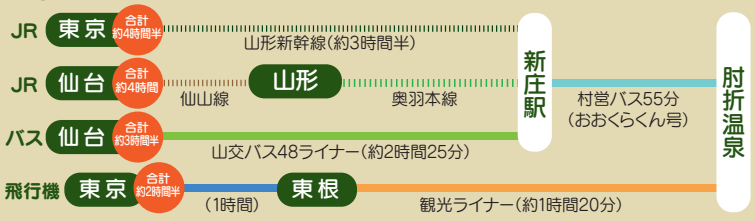
※肘折温泉で採れる山菜の時期は、その年、山の深さによって多少違いがあります。



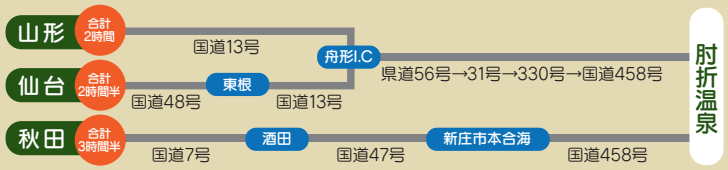
肘折希望(のぞみ)大橋

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



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/