

開湯から1200年。山形の肘折温泉でキレイになろう!!

湯の里
肘折温泉

第23回 山形県大蔵村

開催日:2024年5月11日(土)~6月2日(日)



ひじ おり 肘折温泉

※写真は必ず一歩です。



温泉だけじゃない!

各旅館こだわりの山菜料理!

肘折温泉名物朝市も絶賛開催中!

山菜の食まつり

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

宿自慢の山菜料理の提供

肘折温泉で宿自慢の山菜料理をお楽しみ下さい!

その壱

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
5,000円

- 募集人数/8名 (最少催行2名)
- 申込期限/7日前まで

● 実施日時/5月▶19日(日).26日(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!
入浴付

要予約
お一人様
7,500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9:30~15:00
6月▶2日(日).9日(日)

授業
内容

「山菜学」、「山菜の調理・保存学」、
「山菜採取学(わらび採り体験)」、
「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
6,500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▶30日(木)
6月▶6日(木).13日(木)

内容

「わらび採り(お持ち帰りできます)」、
「肘折いでゆ館で入浴後、昼食」

上記の式~四のプログラムの申込みは、肘折いでゆ館へ **0233-34-6106**



大蔵村観光協会



カレ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



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、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。



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

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
ごこみ	ふき
たらの芽	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)	山形	合計約4時間半	仙山線	奥羽本線	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3時間半	山交バス48ライナー(約2時間25分)	山形	合計約3時間半	仙山線	奥羽本線	新庄駅	村営バス55分(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)	山形	合計約3時間半	仙山線	奥羽本線	新庄駅	村営バス55分(おくらくん号)	肘折温泉
飛行機	東京	合計約2時間半	東根	合計約2時間半	東根	観光ライナー(約1時間20分)	新庄駅	村営バス55分(おくらくん号)	肘折温泉	

● お車でお越しになる場合

山形	合計2時間半	東北中央自動車道	舟形I.C	肘折温泉
仙台	合計2時間半	国道48号	東根	肘折温泉
秋田	合計3時間半	国道7号	酒田	肘折温泉

大蔵村

住所 ● 山形県最上郡大蔵村大字清水 2528
電話 ● 0233-75-2105
(産業振興課商工観光係)



大蔵村観光協会

住所 ● 山形県最上郡大蔵村大字南山 451-2
電話 ● 0233-34-6106
(肘折いでゆ館内)



肘折温泉の情報はこちら→

肘折温泉郷振興株式会社

住所 ● 山形県最上郡大蔵村大字南山 451-2
電話 ● 0233-34-6106
(肘折いでゆ館内)

