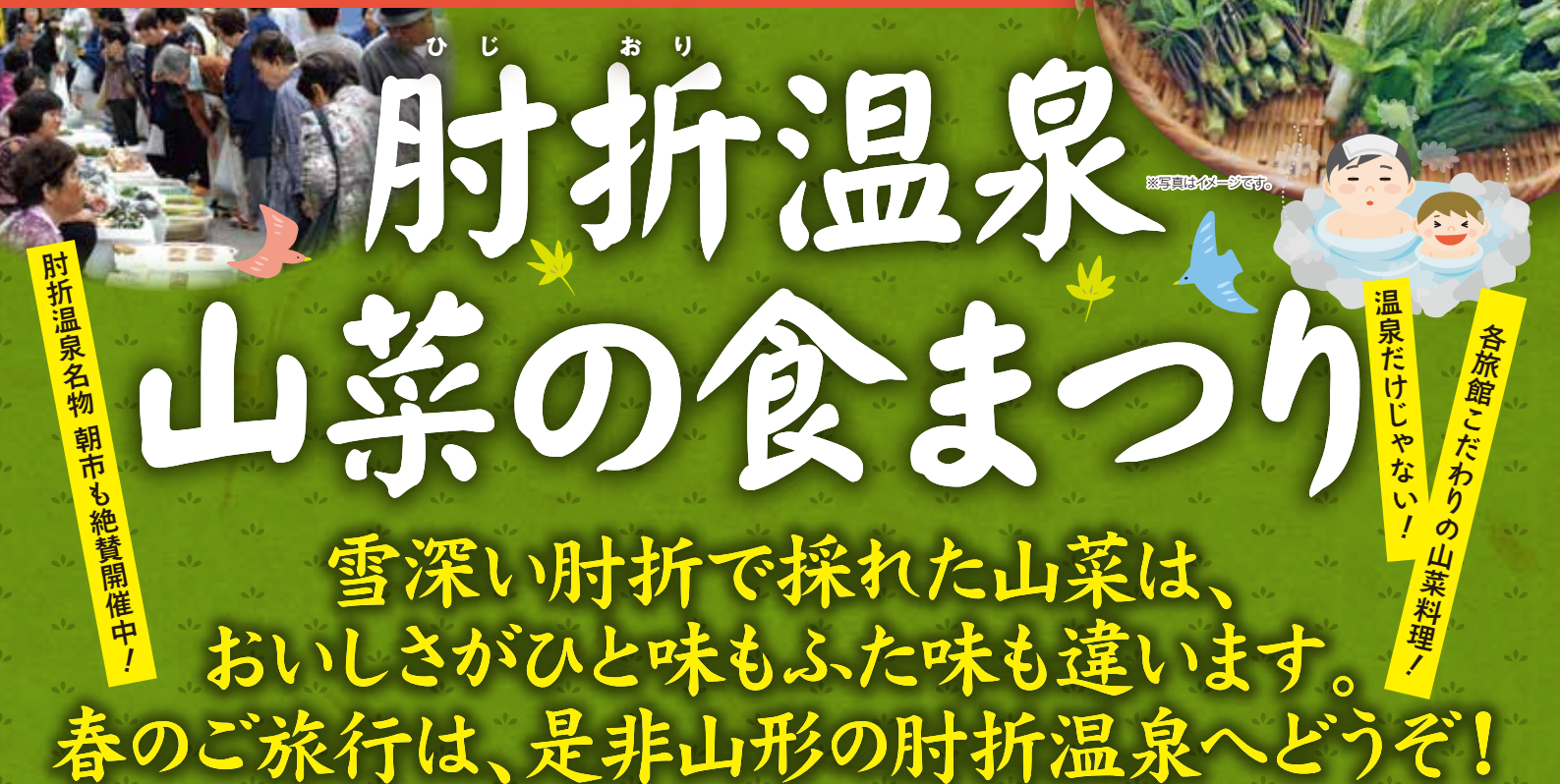


第21回 山形県大蔵村

開催日:2022年5月20日(金)~6月12日(日)



肘折温泉 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!

※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!

ひじ おり

肘折温泉名物朝市も絶賛開催中!

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!



その弐 山菜の味覚市

「山菜汁の販売」や「惣菜の販売」
などが楽しめます!



●開催日時/5月21日(土)
11:00~13:30
●場所/カフェばす亭

その参

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
(最少催行2名)
- 申込期限/14日前まで

●実施日時/5月▶22日(日).29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)

その四

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28日(土)9:30~15:00

6月4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」

その五

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▶26日(木)

6月▶2日(木).9日(木)

内容

「わらび採り」
「肘折いでゆ館で入浴後、昼食」

上記の参~五のプログラムの申込みは、肘折いでゆ館へ **0233-34-6106**



主な山菜の食べ方と効果



こごみ

(和名/クササゲ)

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の特徴。こ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/ミヤマライカサ)

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

群生せず貴重のため、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

若竹の清々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/ウツバミソウ)

美肌、強壮

綺麗な水の流れる沢に自生。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!

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 (おくらくん号)	
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	東根 (1時間) 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.	肘折温泉
仙台	合計 2時間	国道48号 東根 国道13号	県道56号→31号→330号→国道458号	
秋田	合計 3時間半	国道7号 酒田 国道47号 新庄市本合 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.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/>