

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)



肘折温泉名物朝市も絶賛開催中!

# ひじ おり 肘折温泉

※写真はイメージです。



温泉だけじゃない!

各旅館こだわりの山菜料理!

# 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!



そのき

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!

その式

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



カールテ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/ミヤマイラクサ)

リウマチ、腰痛

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/ネマガリタケ)

消化促進、便秘

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/ウラボシ)

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、解熱

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。

## 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)



# 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)
JR 仙台	合計 約4時間半 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 東北中央自動車道 舟形I.C.
仙台	合計 2時間半 国道48号 東根 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 新庄市本合海 国道458号

肘折希望(のぞみ)大橋

Hijiori