

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。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/ネマガリタケ)

消化促進、痰とり

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/ワラビ)

精神安定、むくみ解消

ぬめりとシャキ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、重曹や天日干ししてあく抜きを行う。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。

美味しく食べるために
アク抜きのやり方

わらび ▶ 手で揉み穂先のつぼみを落とす。沸騰したお湯につけ、すぐに火を止める。わらび1kgに対し、水1.5L、重曹小さじ1をいれ、落し蓋をして一晩おく。その後水洗いしたつぷりの水につけておく。

肘折温泉の山菜カレンダー

ねらい目は5月上旬から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	ふぎ
たらの芽	竹の子
しどけ・ぼうな	
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	山交バス55分	肘折温泉
JR	仙台	合計 約4時間	仙山線	山形	奥羽本線	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20分)	新庄駅	山交バス55分	肘折温泉

● お車でお越しになる場合

山形	合計 約3時間半	国道13号	舟形I.C.	山交バス55分	肘折温泉	
仙台	合計 約2時間	国道48号	東根	国道13号	肘折温泉	
秋田	合計 約3時間	国道7号	酒田	国道47号	新庄市本合海	国道458号

Hijiory

大蔵村・大蔵村観光協会

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.okura.yamagata.jp/>

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://hijiory.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/>