

肘折の春でおいしいデトックス

山形県
大蔵村

第25回

ひじ おり 肘折温泉

山菜の月間食フェア

2026年 5月9日(土) ~ 5月31日(日)

昔から湯治場として知られている肘折温泉は、良質な山菜の宝庫。雪解けとともに芽吹く太く柔らかな山菜は、この時期だけの特別な贈り物です。肘折温泉のおいしい山菜をご堪能ください。

お泊りにて

宿自慢の山菜料理

一箸ごとに、豊かな春の味わいを



期間中は各旅館にて自慢の山菜料理が提供されます。源泉かけ流しの肘折温泉郷。湯に身をまかせ、山をご馳走に。「山菜づくし」のご馳走を心ゆくまでご堪能ください。

肘折の台所とも言える肘折朝市。山菜のお買い物はぜひ、朝市で。朝市では旬の山菜をお求めいただけます。

毎朝5:30~7:30

肘折朝市



朝市のお母さんとの会話も楽しい!

肘折いでゆ館



ランチタイム

肘折いでゆ館の味~ちゃん食堂で、春限定の「山菜の天ぷら」をご提供。サクサク食感の天ぷらをぜひ味わってください。



肘折の山菜が美味しいワケ

雪国でありながら気温が高い独特の風土にあります。雪解けとともに地熱が急上昇するため、土の中で出番を待っていた山菜たちが一気に吹き出します。この「一気な芽吹き」が、太く柔らかい極上の山菜を育ててくれます。

肘折温泉で楽しめる山菜

()は和名

こごみ

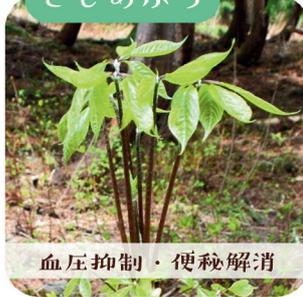
(クサソテツ)



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。軽いぬめりとほのかな甘みが特徴。ごまあえやおひたしで食べられる。

こしあぶら

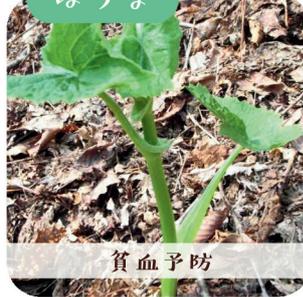


血圧抑制・便秘解消

高い木になる新芽で採取が難しい。芳香が強く、モチツツとした濃厚な味が特徴。天ぷらや和え物に利用される。

ぼうな

(ヨブスマソウ)



貧血予防

力強い香りや独特の苦みがある山菜。主におひたしや天ぷらにして食べられる。

しどけ

(モミジガサ)



貧血予防・視力低下予防

半日陰に生えており、葉はもみじに似ている。ほろ苦く独特の香りがある。主におひたしで食べられる。

あいこ

(ミヤマイラクサ)



リウマチ・痛風

山間の湿地などに自生。クセのない食味で、おひたしなどで食べられる。

しおで



利尿作用

群生せず希少なため、山菜の王様とも呼ばれる。アスパラのような風味でおひたしで食べられる。

ウルイ

(オオバギボウシ)



消炎

山間の湿地などに自生。独特のヌメリと歯ごたえが特徴。おひたしや油炒めが主な食べ方。

ウド

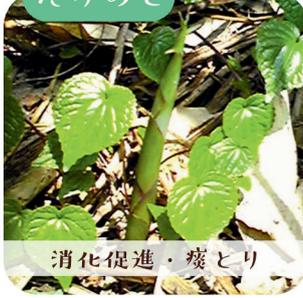


冷え・関節痛

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・天ぷらなど食べられる。

たけのこ

(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。味噌汁・煮物・天ぷらで食べられる。

わらび



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

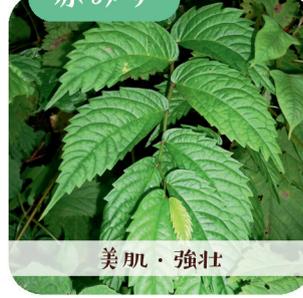


消炎・解毒

山菜の代表格。とても灰汁が強く、重曹や天日干して灰汁抜きを行う。歯ごたえもよく、用途も様々。

赤みず

(ウワバミソウ)



美肌・強壯

きれいな水が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。汁物や煮物、油炒めで食べられる。

肘折温泉の山菜カレンダー

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、その年や山の深さによって多少の違いがあります。

肘折温泉へのアクセス

公共交通機関でお越しの場合

- 東京から(約4.5時間)
山形新幹線(3.5時間)→新庄駅→村営バス(55分)
- 仙台から(約3.5時間)
山交バス「48ライナー」(2.5時間)→新庄駅→村営バス(55分)
- 羽田空港から(約2.5時間)
飛行機(1時間)→山形空港→観光ライナー(1.5時間)

※観光ライナーは要予約

お車でお越しの場合

- 山形市から(約1.5時間)
東北中央自動車道→舟形IC→国道458号
- 仙台市から(約2.5時間)
国道48号→東北中央自動車道→舟形IC→国道458号



村営バス
時刻表



観光ライナー
時刻表