

観光ワラビ園

ワラビ園名	料金		開園日	面積	収容人数	手の子からの距離
	大人	中学生				
A 白川・ひかばワラビ園	予約制	問合せ 86-3939	15ha・10ha	100人	20.5km	
B 小稲沢ワラビ園	2,000円	水・日	20ha	300人	19.5km	
C 遅谷ワラビ園	2,000円	火・土	20ha	300人	18.5km	
D 宇津沢ワラビ園	2,000円	水・日	30ha	350人	17.5km	
E 数馬沢ワラビ園	2,000円	水・日	40ha	300人	14.0km	

- シーズン／5月中旬～6月末
- 入園時間／AM7:00～AM11:00(白川・ひかばワラビ園は除く)
- 入園料／上記参照・小学生以下：無料(団体を除く)
- 注意 意／ワラビ等山菜採り放題！！
20名以上の団体は事前にご連絡下さい。
各ワラビ園毎に開園曜日が決まっていますのでご確認ください。

※ワラビ園以外(財産区有林等)は入山料が必要です。
◆私有林は入山できません。



宿泊のご案内

区分	名称	所在地	電話	
地区内	ホテル 温泉	ホテルフォレストいいで(コテージもあり) 白川温泉 いいで白川荘	飯豊町大字須郷 78-0010 飯豊町大字数馬 77-2124	
	民宿	民宿 あらし 民宿 惣兵衛	飯豊町大字白川 77-2215 飯豊町大字岩倉ふどう沢口 77-2733	
	地区外	温泉	がまの湯温泉 いいで旅館 いいで添川温泉 しらさぎ荘	飯豊町大字椿 72-3706 飯豊町大字添川 74-2161
		民宿	民宿 おじか	飯豊町大字手ノ子 75-2028
旅館		山形屋旅館 金田屋旅館	飯豊町大字手ノ子 75-2518 飯豊町大字手ノ子 75-2522	



白川温泉 いいで白川荘 ホテルフォレストいいで コテージ村木湖里館

おみやげ

名称	めざみの里観光物産館
所在地	飯豊町大字松原1898
電話	0238-86-3939

■木灰はめざみの里観光物産館、白川荘、ホテルフォレストいいで、しらさぎ荘にて販売しております。



めざみの里観光物産館

中津川 観光ワラビ園 MAP

山菜採り
必需品

- 日除け帽子
- 長袖シャツ
- 長くつ
- 防虫スプレー
- 汗ふきてぬぐい
- 手袋



わらびの食べ方

わらびの美味しさは、独特のうまみ、苦味、渋みです。食物繊維も豊富で、歯ごたえも楽しめます。さまざまなお料理でわらびを味わいましょう。



おひたし

アク抜きしたわらびを適宜に切って器に盛り付け、くるみ、しょうゆをかけて食べます。又、かつお節、根ワサビをかけてもおいしく食べることができます。



漬物

材料: わらび、干し椎茸、人参、生姜、★しょうゆ、みりん、砂糖

わらびを適当な長さに切ります。人参、生姜、椎茸は千切りにして★の調味料をさっと煮立てて材料にかけて数時間で食べることができます。

も/う-/品
酒粕漬けに三五八漬

上記材料を長いまま粕又は三五八に漬けます。



味噌汁

わらび、ナメコを入れ、さらにさいの目に切った豆腐を入れてもおいしく食べることができます。



煮物

【わらびの玉子とじ】
材料: わらび、糸こんにゃく、椎茸

わらび、糸こんにゃく、椎茸を適当な長さに切った物をだし汁で煮ます。そこにといた玉子を入れ玉子に火がとおったら出来上がりです。



おすすめ

【わらびとろろ】

わらびを小さく切り、石でとろろになるまでたたき、器に盛り付け、調味料をかけて食べます。

アク抜き

- ① わらびが出ない程度のなべにお湯をわかす。
 - ② 沸騰したらわらび1kgに対して灰を100gを目安に入れてかき混ぜる。
 - ③ わらびを入れ1回回転し、火を止める。おとしぶたをして軽い重石をし、具がお湯より出ない様にして一晩そのままおくる。
 - ④ きれいに洗って食べられる。
- ※灰は木灰、わら灰を使用。
※灰は専用に製造した木灰も販売しております。(裏面参照)

入園の注意事項

- 各わらび園は**有料**です。無断での入園は固くお断り致します。
- 空き缶・ゴミ等は必ず**お持ち帰り**下さい。
- 園内は山火事防止のため**禁煙**とします。又、火気の使用も厳禁とします。
- 園内は一部**すべりやすい場所**がありますのでご注意ください。
- **服装(長靴)等に配慮**し、事故には充分にご注意下さい。
- **貴重品の持ち込み**はご遠慮下さい。園内での盗難については一切の責任を負いかねます。

飯豊町への交通



お問合せ

〒999-0604 山形県西置賜郡飯豊町大字椿1974-2
飯豊町観光協会
☎(0238)86-2411
 E-mail iide@iikanjini.com

〒999-0424 山形県西置賜郡飯豊町大字数馬218-1
 白川温泉 いいで白川荘
☎(0238)77-2124

中津川 観光わらび園

山形県飯豊町

