

アカモク

アカモク(*Sargassum horneri*)はスーパーフードとして知られる食用海藻の一種です。由良町周辺の湾に生育しており、漁業コミュニティがアカモク丼などの郷土料理に使用するために収穫・加工しています。由良周辺の飲食店や宿泊施設ではアカモクを使った料理が食べられるほか、家庭料理用としてアカモクも冷凍パックで販売されています。

学名 *Sargassum horneri* として知られるこの赤茶色の海藻は、ワカメやモズクなどの他の種類の海藻と比べて栄養価が高いです。特にフコイダン、ポリフェノール、マグネシウムやカルシウムなどのミネラルが高濃度で含まれています。フコイダンは特定の種類の海藻に含まれる多糖類で、抗がん、抗腫瘍、抗ウイルス、抗老化、抗炎症作用があることが研究で示されています。ポリフェノールは抗酸化作用のある天然の有機化合物です。

アカモクは町の北側にある衣奈湾など由良町周辺の湾の浅瀬に生育しています。通常、深さ約 5 メートルに密集して成長します。場合によっては葉状体の長さが 8 メートルに達することもあり、群生して水面直下で外側に広がります。春に漁師が漁船から長い棒を使ったり水に潜って手を使ってアカモクを採取します。

アカモクは一般的に生食せず、洗ってから茹でます。煮る過程で葉状体は赤褐色から緑色に変わり、フコイダンの放出により粘り気のある食感になります。最後の工程では特徴的な食感を高めるために葉をみじん切りにします。調理されたアカモクはさまざまな方法で楽しめます。酢や醤油をつけて食べるのが最もシンプルですがサラダやスープ、麺などにも使えます。アカモク丼では、ご飯の上に他のトッピング（多くの場合、生卵、しらす、大葉、場合によってはアボカドなど）を添えて提供されます。