

## 銅藻

銅藻（アカモク，讀 akamoku）是一種可食用海藻，有著超級食物的美譽。銅藻生長在由良町周圍的海灣，當地漁民採集並加工後用於製作各類當地特色菜餚，比如銅藻丼。由良附近的餐廳或旅店都可以品嘗到銅藻料理，也能夠買到冷凍銅藻帶回烹飪。

與裙帶菜、海雲藻等其他海藻相比，這種褐紅色的海藻營養價值更高，尤其是它含有高濃度的褐藻醣膠多醣體、多酚、鈣、鎂等礦物質。褐藻醣膠是某些特定藻類才有的多醣物質，研究顯示它具有抗癌、抗腫瘤、抗病毒、抗衰老、抗發炎特性；多酚是具有抗氧化作用的天然化合物。

銅藻通常密集生長在衣奈灣等由良町北側、水深 5 公尺左右的淺水區，有時藻類葉狀體可長達 8 公尺，在水面下成群地向外擴展。春天時，漁民會在船上使用長棍收穫銅藻，或是潛入水中採摘。

銅藻一般不直接生食，須清洗乾淨並煮熟。煮沸過程中，銅藻葉自紅銅色轉為綠色，並因褐藻醣膠的釋放呈現出黏稠質地。最後，將煮熟的銅藻切成碎末，以提升口感。最簡單的食用方式是搭配醬油或醋，也可添加到沙拉、湯或麵條之中。而將銅藻放於飯上，再加入生雞蛋、小銀魚、紫蘇或酪梨等配菜，就能做成一碗銅藻丼。