

铜藻盖饭

用酱油给海藻调好味，再配上生鸡蛋和其他食材，便是由良町名菜——铜藻盖饭。菜名来自其主要食材，一种名为铜藻（アカモク，读 akamoku）的褐藻。铜藻的营养价值比其他海藻更高，其褐藻糖胶含量也特别多，具有美肤、抗癌等多种保健功效，因而大受欢迎。

铜藻盖饭在白崎海洋公园游客中心的餐厅里就可以品尝到，由良町附近的住宿设施和餐厅也都有供应。虽然每家餐厅各有特色，但铜藻盖饭的主角始终是米饭和当地采收的铜藻。可以配上小银鱼、紫苏、梅干、牛油果等，有的还会外加一些与铜藻一样口感丝滑的山药、纳豆或秋葵。