

铜藻

铜藻（アカモク，读 akamoku）是一种食用褐藻，在日本被视为超级食品。这种藻类生长在由良町周边的海湾里，渔民们采收并加工后用于制作乡土菜肴，铜藻盖饭就是其中之一。在由良周边的餐厅和住宿设施，除了可以品尝铜藻菜肴外，还可以购买冷冻品回家烹饪。

与裙带菜和海发菜等其他海藻相比，这种红褐色的海藻营养价值更高，特别是它含有更高浓度的褐藻糖胶、多酚、镁和钙等矿物质。褐藻糖胶是某些特定种类的海藻才有的多糖类物质，研究表明它具有抗癌、抗肿瘤、抗病毒、抗衰老和抗炎症的作用；多酚则是具有抗氧化作用的天然有机化合物。

铜藻通常密集生长在衣奈湾等由良町北侧、水深 5 米左右的浅水区。在有些海域，它的叶状体可长至 8 米，在水面下成束状向外伸展。春季时，渔民会在渔船上用长棍撩取，有时直接潜入水中采摘。

铜藻需要洗净后煮熟，一般不生食。烹煮过程中，藻叶从红铜色变成绿色，同时因释放出褐藻糖胶而变得黏稠。最后，为了提升口感，将煮熟的海藻切成碎末就能以各种方式尽情享用了。最简单的是蘸醋或酱油吃，也可以加入沙拉、汤和面条里。铜藻盖饭就是将铜藻盖在米饭上，通常再加入生鸡蛋、小银鱼、紫苏等配料食用，有时还会配上牛油果。