

主要な海藻の種類

コンブ	真昆布	コンブの代表格で函館・室蘭が主産地。出汁用、食用ともに美味。葉長2～6m。
	利尻昆布	利尻、礼文が主産地で、甘味と風味が出る真昆布と同質の上級昆布。塩昆布材料。
	羅臼昆布	釧路から羅臼に分布。出し昆布の上級品で真昆布に似ている。
	日高昆布	日高地方の三石が主産地の細長い昆布。煮上がりが早く煮昆布として利用される。
ワカメ	1500年も前から鳴門で採取されていた。カルシウム分が多く、ビタミンA、B1、B2、も豊富。良質のヨードを含むアルカリ食品。天然物は春から夏にかけて採取するが養殖物は三陸海岸を中心に1月頃から新物となる。素干しや板状にのばしたものの、木にまぶして乾燥させた灰干しわかめ、糸わかめなど多種の商品がある。	
ヒジキ	生は黄褐色だが乾燥すると黒褐色にかわる。鉄分・カルシウムが多く、食物繊維も含まれる。旬は3月上旬から5月中旬にかけて北海道南岸から太平洋、九州にかけてとれる。生では渋みが多いので、鉄釜で煮て乾燥させて小枝を集めたのが芽ひじき、莖状の長いものが長ヒジキとして商品化。1～3月頃が旬で日本海岸、太平洋岸、瀬戸内、九州、沖縄の各地に繁茂する。塩蔵保存したり、酢の物に味付けして商品化されている。太さが1mm以下の絹モズクよりも太い沖縄モズクは養殖も行なわれている。	
モズク	1～3月頃が旬で日本海岸、太平洋岸、瀬戸内、九州、沖縄の各地に繁茂する。塩蔵保存したり、酢の物に味付けして商品化されている。太さが1mm以下の絹モズクよりも太い沖縄モズクは養殖も行なわれている。	
ノリ	通常ノリというとアマノリ類をいうが、養殖品種として浅草ノリとして生産、流通される。年間100億枚も生産され瀬戸内海、有明海、伊勢湾、三河湾、松島湾での養殖がさかん。旬は冬から春にかけて採取、加工される。ビタミンAが食品のなかでも最多の海藻でミネラル、ヨードも含む。	
アオノリ	お好焼きやふりかけに使われるアオノリは殆どがアオサノリが使われているが、高知四万十川河口では天然のスジアオノリが採れる。養殖のアオノリは川ノリとも呼ばれヒトエグサ科のノリで多くは海苔佃煮に利用されるが、汁物や揚げ物、酢の物にも利用。	
淡水ノリ	湧水地の流水中の、限られた場所でしか生育しない淡水藻。福岡県甘木市の“川茸”、熊本の水前寺苔があり、乾燥させて戻して調理することが多いが、注目されているのはこのノリの栄養価が良質のタンパクを多く含み、ミネラル、ビタミンA、鉄分、カルシウムも多いということ。	