

# アラメ

(地方名 アラメ)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 月

漁期  
盛漁期  
推奨期



「第31回全国豊かな海づくり大会鳥取大会」  
お手渡し魚種。

## 名前の由来

アラメ：ワカメ（若布）より  
荒々しい形状からアラメ（荒布）。

## 棲息場

鳥取県沿岸では水深6mより  
浅い場所に生育している。

## 大きさ(流通サイズ)

茎の背丈は1~2mに成長。

## 水揚量(H21年)

漁獲対象になっていないので  
流通していない。  
漁業者が自家消費するに  
留まっている。

## 栽培・資源管理取組

- アラメは、アワビやサザエ等の  
無脊椎動物や、魚類の生育場所や  
餌として効果的であることから、  
県内各地で漁業者等が苗を移植し、  
藻場造成を行っている。
- 苗を移植して約30年が経過する  
が、大規模なアラメの群落  
（海中林）の形成と拡大が  
確認されている。



## 肉質・味

成体は硬くて食べにくいですが、コンブに近い種類  
で旨味成分が多い。



## 調理方法

ゆがいた後、干して佃煮にする。  
県内では食用、加工原料ともにほとんど利用  
されていないが、他県では茹でてから乾燥させて  
味噌汁に入れたり、アルギン酸抽出の原料  
として利用されたりしている。  
調理のコツは、やわらかい（ぬるぬるとした  
アルギン酸が多く含まれた）ものを選ぶこと。



- 大型の多年生海藻で、県内での寿命は7~8年。
- 秋から冬に成熟し、春に発芽した1年目の藻体は一枚の笹の葉状だが、  
2年目以降は茎の先が二股に分かれ、分岐した枝の先から沢山の側葉を出  
す。
- 暖海性で日本海の分布の北限は京都府。
- 近縁種にクロメがいるが、クロメの茎の先は二股に分かれなく、  
より北まで分布する。