



## 「じゃこ」は、何の子どもなの

### 「じゃこ」は「しらす」のこと

「じゃこ」とは、西日本で、「ちりめんじゃこ」としているもののことですね。東京など東日本では、同じものを、「しらす干し」とよんでいます。

しらすは、カタクチイワシ、マイワシ、ウルメイワシ、イカナゴ、キビナゴ、など、イワシの仲間を中心にした、まだ、小さくて、体が無色とうみの、多種類の魚の幼魚やち魚のことを、まとめていうときのよび名です。しらすを、よく観察してみると、ちがった種類の魚が混じっていることがわかります。

### ちりめんじゃこの名前の歴史

これらの幼魚を、そのまま干したり、塩水でにてから干したものが、しらす干しです。「ちりめん」とは、しわをよらせて織った絹織物の名前前で、干されてちぢんだ魚の様子が、この織物に似ていたので、ついた名前です。「じゃこ」は、いろいろな魚が混じった、雑魚ということばが、じゃこに変わっていったようです。

1776年にできた、昔のこん立を集めた本にも、「ちりめんざこ」と書かれています。

### 育ちざかりの子どもは、たくさん食べよう

じゃこは、おろしだいこんに混ぜたり、すの物に混ぜたり、ふりかけや、おにぎりに入れて食べたりしますね。骨を作るカルシウムがたっぷりの、体によいものですから、たくさん食べましょう。つくだにもあります。

カタクチイワシのしらすを、紙かりののように、うすく並べて重ねたものが、たたみいわしで、火であぶって食べます。（監修・安部 義孝）

