

読者コーナー「ホッとtime」

「読者コーナー・ホッとtime」は、皆さんが大事にしている「座右の銘」（常に自分の心に留めておいて、戒めや励ましとする言葉）や、是非とも他の方にも紹介したい“おすすめの〇〇”を、読者の皆さんから応募していただくコーナーです。

私の座右の銘

「I have a dream

（私には夢がある）」

この言葉は、マーティン・ルーサー・キング・ジュニア（キング牧師）が黒人に対する人種差別撤廃を訴える演説の中の一節です。

私がこの言葉に出会ったのは中学校の英語の授業の時でした。先生が授業の冒頭で、演説の動画を流してくれたことを今でも鮮明に覚えています。力強く真っ直ぐに話している様子はとてもかっこよくその映像に引き込まれる感覚になりました。英語が得意ではなく、歴史に精通しているわけでもありませんが、この時をきっかけに世界を知り、自分が少しだけ大きくなったように感じられました。

何か挫けそうなことがあった時や自信を無くした時などこの言葉に勇気づけられます。私自身明確な夢を語る事がまだできていませんが、少しでも誰かのため、世の中のために行動できるようになりたいたいと思っています。（たまり場ばれっと 武井琴美）

◆おすすめの素材「塩こんぶ」◆

最近、家で料理をするときに、マイブームとも言うべき素材があります。それは「塩こんぶ」。昔から焼肉屋さんなどで前菜として出てくる「塩こんぶキャベツ」が大好きで、それだけをおかわりすることもありましたが、最近では家で料理をするときに必須アイテムになりつつあります。酢の物やおひたし、漬物にもよし、お茶漬けによし、チャーハンの材料によし、おにぎりの中身にも・・・我が家の娘たちにも大人気です。決して主役にはならないけど、入れると入れないとではひと味もふた味も違う。栄養価も高く、カルシウム、マグネシウム、カリウム、ヨード、鉄分などのミネラルが豊富で、骨粗しょう症や高血圧、むくみなどに良いとされています。



一家にひとつ塩こんぶ。おすすめです。

（事務局 長 南山達郎）

●「読者コーナー・ホッとtime」では、「私の座右の銘」や“おすすめの〇〇”を、読者の皆さんから募集しています。なぜその言葉を選んだのか、どんなところをおススメしたいのか、200文字程度で書いてどしどし応募して下さいね。応募は、FAX(03-3409-3790)または palette@npo-palette.or.jp まで。（編集部）