



# こひつじレター No.35

## Kohitsuji Letter

発行  
印刷  
連絡  
発行日

TNG 幼児部門  
〒162-0842  
東京都新宿区市谷砂土原町1-1  
日本福音ルーテル教会 宣教室  
2021年10月

### 🍌10がっ🍌 By のぐち かずね (松本・長野)

「人の子は…自分の命を献げるために来た。(マルコ 10:35-45)  
イエスさまに、何でも欲しいものと言ってごらん、って言われたら何を願うする? イエスさまのお弟子さんは「自分もイエスさまくらいえらくなりたいです」ってお願いしたんだって。お弟子さんから見てもイエスさまは何でもできて、とってもすごい人だったけど、それをみんなの前で自慢したり、いばったりはしなかった。だから本当にえらいのは、悲しんでいる人、困っている人を見ないふりをしない人のことだよってみんなにお話したんだ。みんなもイエスさまみたいに強くやさしい心をもらせるようにお祈りしてみよう。きっとイエスさまはよろこんでくれるよ。

### ★12がっ★ By すみもと ひろし (神水・合志・松橋)

「主がおっしゃったことは必ず実現すると信じた方は、  
なんと幸いです。」(ルカ 1:39-55)  
「神さまは、あなたのこと、大好きです」…これは本当です。「神さまなんか、いないよ」って言う人もいますけどね。「神さまは、あなたのこと、大好きです」…これは本当です。…まだ結婚していないのに、神の子イエスさまが生まれますよ、という天使のおつげを、マリアさんは信じました。そして、本当に、本当に、イエスさまは生まれました。神さまのおっしゃることは本当です。それを信じることは、とってもしあわせなこと。「神さまは、あなたのこと、大好きですよ」…これは本当なのです。いっしょに信じましょう!

### ❄️2がっ❄️ By あさの なおき Jr. (むさしの)

「あなたがたの父が憐れみ深いように、  
あなたがたも憐れみ深い者となりなさい。」(ルカ 6:27-38)  
みんなは、神さまってどんな方だと思う? 優しい方かな? それとも怖い方かな? そうだね。優しい方だね。だって、神さまはみんなのこと大好きだし、みんなに良いことをいっぱいしてくださっているんだもの。食べるものも、着る物も、みんな神さまがくださっているんだ。そんな神さまがみんなに願っていることって何かな? 喧嘩すること? 意地悪すること? 悪口を言うこと? 違うよね。みんなが仲良くなることだよ。そのためにも、神さまみたいにみんなも親切になれるといいよね。

### 🍌11がっ🍌 By ごとう ゆき (本郷)

わたしの国は、この世には属していない。(ヨハネ 18:33-37)  
世界には、いろいろな国がありますね。飛行機や船で行ってみたい国はあるかな? ではイエス様が教えてくださった神様の国には、どうやったら行けるのでしょうか。イエス様は、神様の国はみんなの中にありますよ、と教えてくださいました。ですから飛行機や船に乗って行くではありません。イエス様がわたしたちの心の中に神様の国を用意してくださったからです。イエス様がわたしたちといっしょにいて、神様のことを教えてくださいます。イエス様が助けてくださるから、安心していいのです。

### 🎅1がっ🎅 By ならぶ こうへい (高蔵寺・復活)

イエスは、この最初のしるしをガリラヤのカナで行って、  
その栄光を現された。(ヨハネ 2:1-11)  
イエスさまとお母さんのマリアは、ガリラヤのカナの婚礼に招かれていました。お祝いの途中で、ぶどう酒が足りなくなっていました。それを知ったマリアは、イエス様に相談しました。そこには、大きな石のかめが6つありました。イエスさまは、「水がめに水をいっぱい入れなさい」と召し使いたちに命じました。イエスさまの言われた通りに、召し使いたちは、かめの縁まで水を満しました。すると、どうでしょう。かめの水は一瞬にして、最高のぶどう酒に変わったのです。これが、神の子イエス・キリストがなさった、最初のしるしです。

### 🌻3がっ🌻 By チェ デボン (室園・甘木)

御主人様、今年もこのままにしておいてください。(ルカ 13:1-9)  
もう三年も実らなかったいちじくの木を見て園の主人はがまんができません。「実らない木は切りたおせ」。しかし園の働き人は主人に願いました。「もう一年待ってください。」「来年は実るように木に栄養をたっぷり与えます。」この働き人、いちじくの木にとってはなんとやさしい人でしょう。このいちじくの木は私たち、やさしい働き人はイエスさまをたとえています。イエスさまは私たちに待ってくださいます。助けてくださいます。だから私たちはイエスさまの恵みを受けて、もう一度ゆるされて、神さまに向かって成長していきます。



## えほんのせかい

### 『ちいさなひつじかいの たいせつなよる』

えさきちか 作・絵  
(ドン・ボスコ社)

ちいさな羊飼いがイエスさまにささげたプレゼントは優しい歌声。  
イエスさまも馬小屋にいた人々もみんな笑顔になりました。  
今年のクリスマス子どもたちの歌声をイエスさまはきっと喜んでくださるでしょう。



かみさまのめぐみ、  
いただきます！



監修：栄養士  
永野智子

《三杯酢を活用してみよう》！

三杯酢から色々なアレンジのソースやタレをお届けします。それぞれのご家庭で、美味しいおかずがたくさんできますように！

三杯酢  
活用マップ  
sanbaizu katuyo-map

二杯酢  
醤油：酢  
1：1  
○餃子のタレ  
※全部  
大さじ1や2

三杯酢  
醤油：酢：砂糖  
1：1：1  
○酢の物 もずく トコロテン  
塩もみしたきゅうりや大根を漬け込む  
切干大根を漬け込めば  
ハリハリ漬け

プラス① {plus one!}

- +なたね油1orオリーブオイル1=ドレッシング  
○胡椒少々入れても
- +ごま油1=中華ドレッシング  
○中華サラダ 春雨サラダ ナムル
- +大根おろし1=和風おろしドレッシング  
○ノンオイルドレッシング
- +水1=南蛮漬けのタレ  
○揚げた魚にかけて1日漬ける 砂糖はお好みで減らしても
- +ねぎのみじん切り=甘酢ねぎソース  
○小鍋で沸かすとユリチーのタレ 魚や鶏、厚揚げのタレ
- +生姜、にんにくみじん切り=香味ソース  
○小鍋で沸かすとユリチーのタレ 魚や鶏のタレに、焼きでも揚げでも蒸しても
- +水(ヒタヒタ)で豚バラブロックを炊けばさっぱり角煮  
○にんにく、生姜、八角などを入れても
- +水or酒1=甘酢照り焼きのタレ  
○煮詰めて焼いた鶏や魚に絡める
- +ケチャップ1+水1=甘酢あん  
○しっかり煮立てて水溶き片栗粉でトロミ→酢豚 酢鶏 ミートボールのあん ○4人分だと全部大さじ2くらいで作るとOK

プラス② {plus two!!}

- +玉ねぎみじんorおろし=玉ねぎドレッシング
- +おろしにんにく=にんにくドレッシング
- +カレー粉=カレードレッシング
- +わさび=わさびドレッシング ○お好みの量で
- +すりごまor練りごま1=ごまドレ  
○バンバンジーのタレ シャブシャブゴマダレ  
中華のスパイスを入れても good
- +水1=冷やし中華のタレ
- ねぎやにんにく、生姜は先に油で炒めるとさらにおいしい  
○全部大さじ3で多めに作っておくと便利
- +おろし生姜=さっぱりしょうが焼きのタレ  
○煮詰めて、片栗粉をまぶして焼いた豚ロースにかかめる

チェンジ {change}

- 醤油をナンプラーに変えて、  
ナンプラー：酢：砂糖  
1：1：1 (油を1足しても)  
=エスニックドレッシング  
○エスニックサラダ、春雨とえびのサラダ
- 醤油を味噌に変えて、  
味噌：酢：砂糖  
1：1：1=酢味噌  
○酢味噌和え 刺身こんにゃく  
○きゅうり タコ イカ わかめ
- 酢を味噌に変えて、  
醤油：味噌：砂糖  
1：1：1=味噌炒めのタレ  
○豚肉と野菜の味噌炒め  
砂糖を多めにして魚にぬって焼いても

《甘酢あん》  
三杯酢  
+ケチャップ1  
+水1



《酢豚》



《バンバンジー  
棒棒鶏》

《棒棒鶏 ごま  
ドレッシング》  
三杯酢  
+ごま油1  
+すりごま1  
or おねごま1