The World's Best Bread

世界一のパン

この小冊子の著者ダニエル・エルリックは、ミズーリ州の農家で育ち、アメリカ海兵隊で 20 年間務めました。その後、1996 年に妻カレンとともに宣教師として来日しました。広島市の教会で協力伝道師として奉仕し、2002 年から 2014 年まで、大阪インターナショナルチャーチで牧師をしました。現在は執筆活動しています。詳しくは、danellrick.com または L4JP.com をご覧ください。メールでのご連絡は、dan@proverbs2525.org または karen@L4JP.com まで。

世界一のパン

皆さん、パンが好きですか。
世界一のパンはどこにあるのでしょう。

アメリカはミズーリ州の田舎。少年の私にとって、世界一のパンは祖母の手作りパンでした。裏庭の先に広がる牧場。その向こうの小川の飛び石を渡って森を抜けると、コーン畑を越えたところに祖母の家がありました。祖母はいつもおいしいパンやパイを作って私を待っていてくれました。大好きだった「おばあちゃんのスキレットパン」。レシピは次のページにあります。とても簡単ですので、ぜひ試してみてください。

おばあちゃんのスキレットパン

材料：

- ● 強力粉 240 グラム
- ● ベーキングパウダー 20 グラム
- ● 塩 小さじ 1/2
- ● 砂糖 大さじ 2
- ○ 牛乳 180ml
- ○ サラダ油 適量

作り方：

1. ●の材料をボウルでよく混ぜる。
2. 牛乳を入れ、さらに混ぜる。
3. 生地を 5 つに分け、5mm の厚さの円形にのばす。（手に小麦粉を付けると扱いやすくなります）
4. スキレット（フライパン）にサラダ油を入れ、中火で 20 秒ほど熱する。
5. 3. をきつね色になるまで両面約 1 分ずつ焼く。
6. バター、ジャム、はちみつなどお好みのトッピングをのせる。
7. いただきます！できたてのアツアツがおすすめです。

danellrick.com に
ビデオレシピもあるよ！

そんな祖母のパンに負けないくらいおいしいパンに出会ったのは、故郷を離れて 30 年も後のことです。私は妻との結婚 20 周年の記念にイスラエル旅行のツアーに参加しました。聖書の物語の舞台、イエス・キリストが歩いた場所を自分の足で歩いてみたいと思ったからです。聖書に登場する地域を訪れるうちに、それまで読んでいた聖書の物語が私の中で躍動しはじめました。

旅行中にひとつ驚いたのは、イスラエルのパンがとてもおいしかったことです。ホテルの朝食バイキングに並ぶパン、町の屋台で買ったパンはどれも絶品でした。妻も私も、（祖母には申し訳ないけれど、）それまで食べた中で一番おいしいパンだと思いました。

イスラエルのパンの美味しさには秘密があるのでしょうか。レシピの違い、それとも何か他の理由でしょうか。

イスラエルのパン屋

パンは太古から伝わる食べ物です。聖書の登場人物のひとりアブラハムは、4000 年も前にパンを食べていました。アブラハムの故郷だった古代都市ウルは、現代のイラク南部にあたります。この地域からその時代の穀物の生産量が詳しく記された粘土板が出土して

います。

聖書によると、あるとき神がアブラハム[a]に語りかけ、故郷ウルから新しい土地へと導きました。そこでは、神の祭司だったサレムの王メルキゼデクがパンとワインでアブラハムを迎えました。サレムは、エルサレムの昔の呼び名です。イスラエルでは大昔からパンが食べられていたことがわかります。

パン作りの長い歴史があるこの土地には、何か秘伝の技があるのでしょうか。イスラエルのパンのおいしさには、昔から伝わる食文化が関係しているのかもしれません。あるいは、もっと深い理由が隠されているのかもしれません。祖母のパンには家族への愛という隠し味がありました。イスラエルの極上パン。その技を可能にしているのはそこに込められた神への感謝

豆知識 1

- companion(コンパニオン) という言葉に pan(パン) が隠されている。パンという言葉は、渡来したポルトガル人から伝わったもので、ラテン語が由来。英語のコンパニオンという単語もラテン語が由来で、「いっしょにパンを食べる人」という意味。
- トウモロコシや麦でできたパンを主食とする国は多い。米粉のパンを好む国もある。
- 麦と米の生産量世界一は中国。アメリカはトウモロコシ生産量が世界一。
- ホームベーカリーのゴパンには、米ミルが搭載されていて、お米からパンが簡単に作れる。

イスラエルの小麦畑

ではないかと思うのです。

聖書の中で、パンは重要な役割を果たします。人々の主食だったことはもちろん、象徴的な意味で用いられることもありました。餓死することも珍しくなかった昔、パンは命をつなぐものでした。

モーセの「出エジプト」の物語を描いた映画をご存じでしょうか。モーセはイスラエルの人々をエジプトから脱出させましたが、そこからは荒涼とした原野が続き、人々は餓死してしまうのではないかと不安になりました。そんなとき、神が毎日、天からマナという食物を与えてくれたのです。聖書はこれを天使のパン[b]と呼んでいます。きっと、この世のものとは思え

豆知識 2

有名なことわざに、聖書を由来とするものがたくさんあります。

- 「目からうろこ」(使徒 9:18)
- 「目には目を歯には歯を」(申命記 19:21)
- 「求めよ、さらば 与えられん」(マタイ 7:7)
- 「豚に真珠」(マタイ 7:6)
- 「働かざるもの 食うべからず」(第 2 テサロニケ 3:10)
- 「狭き門」(マタイ 7:13)
- 「笛吹けども 踊らず」(ルカ 7:32)
- 「蒔いた種を刈り取る」(ガラテヤ 6:7-8)

ないおいしさだったことでしょう。

イエス・キリストは弟子たちとよくパンを食べました。神にそむく罪人ともいっしょにパンを食べました。宗教を指導する立場の人たちは、イエスが罪人と食事をすることを批判しましたが、イエスはこう答えました。「医者を必要とするのは、健康な人ではなく病人である。わたしが来たのは、正しい人を招くためではなく、罪人を招いて悔い改めさせるためである。」[c]（聖書の別の個所には、常に正しい言動のできる人はいないので、人は誰でも罪人だとあります。）

あるときイエスは、5 つの小さなパンと 2 匹の魚で 5 千人に食事を与えるという奇跡を起こしました[d]。

この奇跡を起こしたパンもきっとおいしかったに違いありません。この奇跡の後イエスは、パンのおかわりを求める人たちに向かって、「わたしがいのちのパンです」[e] と言いました。

空腹を満たす食べ物がないと、お腹が空きます。放っておけば餓死してしまうでしょう。たましいの飢餓状態もそれくらい深刻な問題です。たましいにも栄養たっぷりのご飯をあげないと、人は寂しさを感じて元気をなくします。それが、怒りや暴力につながる場合もあります。このたましいの栄養失調は、孤独、離婚、ひきこもり、DV や家庭内暴力、自殺など、日本のあらゆる社会問題の一因と言えるでしょう。

イエスは 2000 年前のイスラエルで、「わたしがいのちのパンです」と言いました。イエスが日本にいたら、「わたしがいのちのごはんです」と言ったかもしれません。どちらも同じことです。食べ物が空腹を満たしてくれるように、イエスはたましいの空虚を満た

してくれるのです。

私の友人が作った歌に、「神とともに生きれば人生はすばらしい」という一節があります。聖書には、神が人を造ったのは、神とともに歩むため、つまりいっしょに仲良く生きるためとあります。しかし実際には、人間と神の間に大きな壁があります。その原因は、人を傷つける言葉、冷たい態度、心にひそむ嫉妬や貪欲です。神とともに歩むためには、まず神と仲直りして壁を崩す必要があるというわけです。

レオナルド・ダ・ヴィンチによる絵画「最後の晩餐」をご存じでしょうか。ここに描かれるのは、イエス・キリストが十字架刑に処せられる前夜、弟子たちとともにパンとワインを分かち合う場面です。イエスの生涯を描いた映画にも同じシーンが登場します。十字架にかけられる前夜、「一同が食事をしているとき、イエスはパンを取り、賛美の祈りを唱えて、それを裂き、弟子たちに与えながら言われた。『取って食べなさい。これはわたしの体である。』また、杯を取り、感謝の祈りを唱え、彼らに渡して言われた。『皆、この杯から飲みなさい。これは、罪が赦されるように、多くの人のために流されるわたしの血、契約の血である。』」[f]

少しわかりにくいと思われるこの言葉ですが、イエスには弟子たちに伝えたいことがありました。それは、イエスを頼りにしなさいというメッセージです。罪を赦されて神と仲直りし、神とともに歩むという人間のニーズに、イエスが十字架の死をもって応えるというのです。最後の晩餐は、ユダヤ人が祝う過越祭での食事でした。その昔、エジプトで奴隷だったイスラエルの人々を神が解放したことを記念する祭りです。イエスもまた、イエスを信じる人々を罪の奴隷から自由の身にするというわけです。

神と共に生きれば (Taste And See)

（作詞・作曲 Nolan Morgan）

神と共に生きれば	Taste and see how good life can be
人生はすばらしい	When a man sets his heart upon God
人と神を分ける	Breaking down the walls all around
壁が取り去れる	That set man and his Maker apart
神と共に歩むため	The purpose of man is to walk with his God
人が創られた	To live in His light every day
最高の生活は	To seek His face, His knowledge and grace
主の光の中に	And learn to serve God from the heart

この最後の晩餐を記念して、クリスチャンはパンとワイン（またはグレープジュース）をともにいただきます。これは聖餐式と呼ばれる儀式で、教会に行ったことがある人は、その様子を目にしたことがあるかも知れません。聖餐式は、イエスが人間のたましいのニーズに応えてくれることを思い出させてくれます。イエスは十字架にかかって死ぬことで、人間の罪の償いを代わりにしてくれたのです。聖餐式をとおして感じることがもうひとつあります。イエスを信じている世界中の人たちが皆つながっているという事実です。神からの恵みと憐みを感謝しながら、パンとカップを手にして、いただくのです。このときにこそ神の臨在を感じます。

イエス・キリストはすべての人に救いを提供してくれます。[g] あるとき、イエスは自分自身について「わたしは道であり、真理であり、命である。」[h] と言いました。この言葉は、文化を越えて人の心に語りかけます。一般に、アジア人は道を、欧米人は真理を、アフリカ人は命を求める傾向があるからです。

イエス・キリストが単に知恵のある偉人だったなら、人を救う力はなかったでしょう。しかし聖書は語ります。神とこの世を和解させるイエス・キリストの内に神がいたと…。キリストは十字架に架けられた後、死からよみがえりました。[i] この死からの復活は、イエスが死そのものに勝ったことの証です。この証があるからこそ、イエスを信じる人に永遠の命を与えるというイエスの約束は信頼できるのです。[j] イエスは永遠に生き続けます。イエスを信じるすべての人は、天国で永遠を喜ぶことができます。その日その時、私たちは経験したことのない歓喜で満たされます。

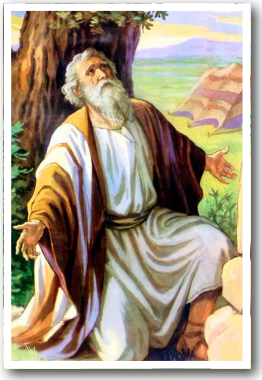
真理を求めなさいと教えられて育った私は、真理をあらゆるところに探しました。哲学、科学、仏教、そして

豆知識 3

- 聖書は世界のベストセラー。累計売上 50 億冊、毎年 1 億冊が売れるという。
- 聖書はそれ自体が図書館のようである。聖書は、旧約聖書と新約聖書の大きくふたつに分かれ、合計 66 巻の書物が含まれている。
- 旧約聖書はイエス・キリスト生誕前に記された書物。
- 新約聖書には、イエスの生涯と教会の始まりが記録されている。
- 聖書全巻は、B.C. 1500 ～ A.D. 95 に記され、約 1600 年かけて完成された。
- 聖書は世界でもっとも多くの言語に翻訳された書籍である。聖書全巻が 500 以上の言語に、聖書の一部が約 3000 の言語に、訳されている。

たどり着いたのが聖書です。聖書こそ真理だと気づいたとき、私はクリスチャンになりました。聖書にある歴史上の出来事や預言の実現例はどれも非常に説得力があり、聖書をとおして創造主である神が私に語りかけてくれたと感じました。

そのひとつがアブラハムの話です。アブラハムはもともと、アブラムという名でしたが、神がアブラハムと名前を変えました。その名前には、多くの者の父という意味があります。約 4000 年前、神はアブラムに語りかけました。「あなたは、もはやアブラムではなく、アブラハムと名乗りなさい。あなたを多くの国民の父とするからである。」[k]



神がアブラハムに語った言葉は今確かに実現しています。キリスト教徒、ユダヤ教徒、イスラム教徒を合わせると、世界総人口の半数を超えます。これら世界の過半数の人々がアブラハムを信仰の父と呼ぶのです。神はまさに、アブラハムを多くの者の父としました。

イエス・キリストを信じる人たち全員を救うという約束も、神が守ってくれると私は信じています。イエスといういのちのパンが、たましいにとっての本物のご飯だと私にはわかりました。真理を求め続けた私は、イエスのうちにその真理を見出しました。皆さんはどうでしょう。いのちを求めていますか。それは、永遠にいきいきと生きる力です。道を求めていますか。人類が平和に暮らす道です。道、真理、いのち…。求めるものが何であれ、応えてくれるのはイエス・キリストです。

世界一のパン。味覚の話をすれば、イスラエルのパンは今まで食べた中で一番おいしいパンでした。けれども、正真正銘の世界一のパンと呼ぶには味だけでは不十分です。最高のパンと呼ぶには、栄養たっぷりで私たちに必要なものをすべて兼ね備えたものでなければなりません。体の健康によいパンはたくさんあるでしょう。しかし、いのちのパン、イエス・キリストだけが、たましいに必要なものを与えて、たましいを

豆知識 4

- 聖餐式に参加するのは、イエスを信じる信仰の表明である。
- 洗礼を受けた人のみが聖餐式に参加できる教会もあるが、たいていの教会では、イエスを信じるすべての人が参加できる。
- 大きなパンと大きなコップから全員が少しずつパンとワインを分けてもらう形式もあるが、多くの教会では、個別の小さなパンとコップが用意されている。パンのかけらを大きなコップのワインに浸す教会もある。

健康にしてくれます。

世界一のパン。私にとっては、イエスを信じる信仰を表明しクリスチャンの兄弟姉妹と分かち合う聖餐式のパンです。聖餐式のパンをいただくと、いつも想うことがあります。イエスのおかげで神と和解できたこと、そしてイエスを信じる世界中の人たちと家族のようにつながっているということです。この素朴な儀式の中に、すべての良いものの源である創造主の神に感謝をささげるなら、神そのものの臨在を間近に感じるという喜びがあります。

私は大阪に来る前、広島に住んでいて、小さな日本の教会に通っていました。その教会にいた小さな女の子が、洗礼を受けたいと言い出しました。牧師が、「どうして洗礼を受けたいの？」と尋ねると、「だってパンが食べたいもん。」という答えが返ってきました。牧師は少し驚いた様子でしたが、他のクリスチャンと一緒に聖餐式のパンを食べたいという願いは、イエスを信じる気持ちの素直でかわいらしい表現だったと気づいたようです。

あなたはどうでしょう。世界中にいる数え切れないほど多くの家族といっしょに世界一のパンを食べたいと思いますか。

イエス・キリストのことをもう少し知ってみてはいかがでしょう。そして、ご自分がイエスを受け入れるなら、世界一のパンを味わってください。イエスは弟子たちに「わたしについて来なさい。」と言いました。世界中のすべての人には、「疲れた者、重荷を負う者は、だれでもわたしのもとに来なさい。休ませてあげよう。」[l] と語りかけます。イエスは休息とたましいの食べ物、いのちのパンを与えてくれます。

最後までお読みくださってありがとうございます。主イエス・キリストが皆さんに愛と恵みの祝福を注いでくださいますように。いつの日か、ご一緒に聖餐式のパンをいただけることを願っています。

---

a アブラハムの物語は、創世記 12-15 章に登場する。

b マナは、詩篇 78 篇 25 節で天使のパンと呼ばれている。（口語訳聖書）マナの話は、出エジプト記 16 章に登場する。

c ルカによる福音書 5:27-32

d ヨハネによる福音書 6:1-13

e ヨハネによる福音書 6:35

f マタイによる福音書 26:26-28

g ローマの信徒への手紙 10:9-13

h ヨハネによる福音書 14:6

i コリントの信徒への手紙第二 5:17-19

j 使徒言行録 2:14-41

k 創世記 17:5

l マタイによる福音書 11:28

聖書引用：新共同訳
© 共同訳聖書実行委員会
Executive Committee of The Common Bible Translation
© 日本聖書協会
Japan Bible Society, Tokyo 1987,1988

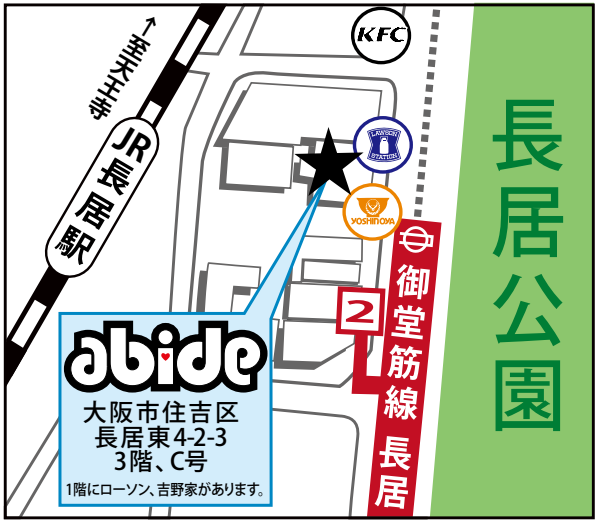
画像：
- Dan and Karen Ellrick
- Pictorial Library of Bible Lands © 2003 Todd Bolen
- http://www.hdwallpapers.im/have_some_nice_bread_with_the_spaghetti-wallpaper.html
- other sources

Produced by **Light For Japan Productions**
http://l4jp.com

教会へのアクセス　Church Location

〒 558-0004 大阪市住吉区長居東 4-2-3-3C
天王寺より、御堂筋線で 6 分、JR 阪和線で 11 分

4-2-3 Nagai Higashi 3F #C, Sumiyoshi-ku, Osaka
Just S of Tennoji by Midosuji subway (6 min) or JR Hanwa (11 min)



お問い合わせ　Contact

TEL 080-4239-9114
Email: abide.osaka@gmail.com

アバイド
カルバリーチャペル大阪へ
どうぞおいでください!

Please join us at Abide
Calvary Chapel Osaka!

日曜礼拝午後 2:00 より
Sunday Worship: 2:00 pm

Pastor Joseph, Amy, and j♥

私たちはバイリンガルで礼拝をしている
大阪のインターナショナル教会です。
We are an international church in Osaka
with bilingual services.

アクセス情報や連絡先は中面にあり、他の集会や
詳細はホームページをご覧ください。
Map and contact info on inside cover; for other
meetings and details, visit our website.

abide-osaka.org

abide