



3

성요셉 성월

“사순 제 2주일”

[마태 17, 1-9]

<http://www.sjkoreancatholic.org/>

2011.3.20

**가족 동정 및 공지 사항**

- **축 입단 (베이스);** 김준경 시몬 형제님이 베이스 파트로 주님의 부르심에 응답하시어 입단하시었습니다. 항상 주님의 축복아래 좋은 가족을 보내주심에 감사드리며 입단을 진심으로 환영합니다.
- **최주남 예로니모 단장님** 3/19일 부터 26일까지 출장 가십니다. 출장중에 주님과 함께 하는 좋은 시간이 되시길 기도해 주시기 바랍니다.
- **이형건 라우렌시오 형제님** 남동생 결혼식 참석차 3/3-3/27 여정으로 한국을 방문합니다. 남동생의 결혼을 축하드리며 즐겁고 안전한 여행이 되시기 바랍니다.
- **이대원 요한 형제님** 2주간의 한국 출장을 무사히 잘 마치고 돌아오셔서 성가대에 합류하셨습니다. 그동안 기도해 주신 모든 대원들에게 감사드립니다.
- **성심 성가대 피정;** 7/30/11 (토) The Jesus Retreat Center of Los Altos에서 있을 예정이니 기억하시어 꼭 참석하여 주시기 바랍니다.
- 아래의 링크를 참고하여 주십시요 오늘 **성심성가대 특송으로 부른 임쓰신 가시관을** 올렸습니다. 지난 주 성심 성가대 특송으로 부른 임쓰신 가시관을 올렸습니다. 아래의 링크를 참조하여 다시 한번 들어보십시요. 수고 하셨습니다.

<http://www.sjkoreancatholic.org/node/11821> 최 일해 다니엘 제공

- **사순 시기 십자가의 길 및 미사**  
 \* 사순시기 동안 매주 금요일 오후 7시 30분부터 십자가의 길과 미사가 있습니다.  
 \* 사순시기 동안 금요일 아침 미사는 없습니다
- **사순 기간의 금식과 금육**  
 \* 금식, 금육 : 재의 수요일(3/9), 성 금요일(4/22)  
 금식 대상 : 만18세-60세 (한 끼 금식).  
 금육 대상 : 만 14세부터 (매주 금요일)

[마태 17, 1-9] **예수의 영광스러운 변모 [변모, 영광, 초막]**



그 때에 1 예수님께서 베드로와 야고보와 그의 동생 요한만 따로 데리고 높은 산에 오르셨다. 2 그리고 그들 앞에서 모습이 변하셨는데, 그분의 얼굴은 해처럼 빛나고 그분의 옷은 빛처럼 하얗게 되었다. 3 그때에 모세와 엘리야가 그들 앞에 나타나 예수님과 이야기를 나누었다. 4 그러자 베드로가 나서서 예수님께 말하였다. “주님, 저희가 여기에서 지내면 좋겠습니다. 원하시면 제가 초막 셋을 지어 하나는 주님께, 하나는 모세께, 또 하나는 엘리야께 드리겠습니다.” 5 베드로가 말을 채 끝내기도 전에 빛나는 구름이 그들을 덮었다. 그리고 그 구름 속에서, “이는 내가 사랑하는 아들, 내

소리가 났다. 6 이 소리를 들은 제자들은 얼굴을 땅에 대고 엎드린 채 몹시 두려워하였다. 7 예수님께서 다가오시어 그들에게 손을 대시며, “일어나라. 그리고 두려워하지 마라.” 하고 이르셨다. 8 그들이 눈을 들어 보니 예수님 외에는 아무도 보이지 않았다. 9 그들이 산에서 내려올 때에 예수님께서 그들에게, “사람의 아들이 죽은 이들 가운데에서 되살아날 때까지, 지금 본 것을 아무에게도 말하지 마라.” 하고 명령하셨다.



“말과 혀로 사랑하지 말고 행동으로 진리 안에서 사랑합시다.(요한1서 3,18)”



정말 그렇습니다,  
우리는 밥이 아니라  
칭찬과 격려를 먹고 삽니다,  
용서와 위로로 먹고 힘을 얻으며  
희망을 먹고 자랍니다.

은은한 사랑의 눈빛하나  
조용한 격려 한마디  
따뜻한 손잡음 한번...  
이런 것이 천만 번의 복권 당첨보다,  
큰 기.쁨을 준다는 것을  
우리는 잘 알고 있습니다.

“생활의 지혜”

“콩나물 겨자 채”



‘손님상 전채요리로 괜찮은 콩나물겨자채... 올려봅니다.  
이웃님께서 안부게시판에 이 레시피를 원하시더라고요.  
시원한 냉채요리... 겨자의 특~ 쏘는 맛이 입맛을 돋궈주지요.  
재료도 큰 부담 없고..맛도 상큼하니 괜찮은 요리입니다.

재료 (4-5인분)

- 종이컵, 밥수저, 티스푼 계량 -

콩나물 2줌 250g, 오이 1/2개 80g, 맛살 2개 57g, 배 1/4개 83g  
부재료 - 새우살 100g, 토마토, 잣가루 1작은술, 파래가루 약간  
소스 - 겨자 0.5큰술, 물 1큰술, 소금 1작은술, 다진 마늘 0.5  
식초 1큰술, 설탕 1큰술, 진간장 0.5작은술, 참기름 1작은술  
콩나물은 거두절미하고 새우살은 익혀놓고..  
오이는 껍질을 벗긴 후, 표피쪽만 돌려깎기해서 채 썰고,  
배도 채썰어놓고... 맛살은 찢어놓아요



콩나물은 물을 자작하게 붓고 끓기 시작하면 불을 줄여 8-9분간 살캉하게 익혀준 다음.. 꺼내서 찬 물에 헹궈 물기를 빼놓습니다.



겨자장 만드는 방법이에요.  
겨자가루 3큰술에 물 2~3큰술 정도 넣어 되직하게 잘 섞어..  
물이 끓는 냄비 위에 뒤집어 얹고..15분~ 20분 정도 두면 매콤하게 발효됩니다. 겨자장을 떠서 분량의 양념을 넣어 잘 개어 겨자소스를 만들어놓아요.



금주의명언

“상냥하고 친절하한 마음이 있는 곳에 세상의 희망이 있다.”