

ニュースMCTV

放送日時 月曜～金曜 午後6:00 更新

松阪・志摩・明和・多気・大台・大紀のホットな話題をお届けする「ニュースMCTV」。身近な出来事や話題をより楽しく、より分かりやすくお伝えします。

いろんなのりもの **木曜日号をみてね!**

木曜日号のコーナー「はたらくくるま」がパワーアップ！
くるまだけじゃない、いろんな乗り物が登場するよ！お楽しみに！



MCTV アナウンサー

中村 真南

西村 愛乃音

福村 壺瑠

西尾 美卓紀

MUSIC ON! TV (エムオン!) presents リスアニ! LIVE 2022 ダイジェストスペシャル

放送日時 ■12(日)、19(日)、26(日) 午後4:00～5:00

アニメ音楽シーンを牽引する人気アーティストたちが集結！2010年のスタートから12回目の開催を迎える音楽フェス「リスアニ! LIVE 2022」。全曲生バンドによる演奏をバックに、熱いパフォーマンスを繰り広げる3日間の模様を、ダイジェストでお届け！ ※放送アーティストは未定です



まるっと! じもスポ 「第7回松阪市長杯日本拳法大会」

放送日時 ■コミュニティチャンネル第1(地デジ12ch)

土曜日 正午～、午後7:00～

日曜日 午後8:00～

■コミュニティチャンネル第2(地デジ11ch)

13(月)～26(日) 午後9:00～

地域のスポーツ大会の決勝戦や注目の試合をまるっと！お届けします。

FC.ISE-SHIMA応援番組 「VAMOS!FC.ISE-SHIMA」

放送日時 ■コミュニティチャンネル第1(地デジ12ch)

月曜日 午前8:45ほか

三重県中南部地域からJリーグ入りを目指す社会人サッカークラブFC.ISE-SHIMA。東海社会人サッカーリーグ1部の試合結果のほか、久々の有観客試合で聞いたファンやサポーターの声なども合わせてお届けします！



けーぶるにつぼん 彩・JAPAN

放送日時 土曜日 午後1:00～/日曜日 正午～

【ZTV(伊勢放送局)】

さくらものがたり～伊勢志摩の春

11(土)、12(日)、18(土)、19(日)

壮観劇場

放送日時 土曜日 午後1:00～/日曜日 正午～

【長崎】夢の跡 炭鉱の島

4(土)、5(日)

【千葉】深夜の成田国際空港

25(土)、26(日)

PEARLS News 2022

放送日時 ■コミュニティチャンネル第1(地デジ12ch)

月曜日 午後7:45、午後11:45/火曜日 午前6:45

水曜日 午後5:00、午後9:45/木曜日 午後5:45

金曜日 午前7:45、午後3:45/土曜日 午後5:45、午後11:00

4月から開幕した女子7人制ラグビーの最高峰リーグ「太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ」参戦中のPEARLS。6月4日、5日に行われる第三戦・鈴鹿大会の結果など、最新の情報をお届けします。



とんと昔があったげな ～ふるさとおもしろ話～

放送日時 月曜日 午前10:00～ほか

出雲地方に残る昔懐かしい民話を、語り部さんご紹介。毎回いろんなおはなしをお楽しみいただけます。

第18話「TSUNAMI(稲むらの火)」

制作/山陰ケーブルビジョン(株)

ぐるぐるグルメ

制作/ZTV

伊勢・志摩のグルメ情報をお届けします。

ナナちゃんのお店紹介

制作/ICT

伊賀・上野地域のお店をご紹介します。

Z-NAVIGATION

制作/ZTV

津市近隣のグルメ情報をご紹介します。

こちら松阪商工会議所です

放送日時 6/20(月)～24(金)
午前8:20～、午後8:25～

お店タウンマップいいね!

制作/CTY、CNS

北勢地域のお店をご紹介します。

ケーブルネットワークみえ

制作/三重県ケーブルテレビ協議会

県内のケーブルテレビ局が制作した番組をお届けします。

皇學館大学 大学生TV局

制作/ZTV

大学生が手がける地域密着番組です。

もっと!水の惑星紀行

制作/ZTV

今回は「海水魚と淡水魚の違いは?」「生き物たちは何時に寝て何時に起きるの?」「一番長生きする生き物は?」などの質問に飼育員さんたちが答えます!



齋王まつり生中継

放送日時 **生中継** ■コミュニティチャンネル第1 (地デジ12ch)
6月5日(日) 午後1:15~

再放送 ■コミュニティチャンネル第2 (地デジ11ch)
6月6日(月)~12日(日) 午後8:00~

6月5日(日)に行われる明和町の煌びやかなまつり「齋王まつり」。
齋王群行の出発式や禊の儀、社頭の儀の様子を生中継でお届けします。
※雨天中止の場合、齋王まつりの魅力を紹介するとともに、今年の齋王役へのインタビューや準備の様子なども交えた特別番組をお送りする予定です。



前川先生の あたたか ごはん

6月

今月の料理 豚肉と夏野菜の炒め物

【材料：4人前】

豚バラ肉…………… 300g	にんにく、しょうが… 1かけ	塩…………… 小さじ½杯
酒、塩…………… 適宜	豆板醤…………… 小さじ½杯	中華スープの素… 小さじ½杯
玉ねぎ…………… 100g	サラダ油…………… 大さじ1杯	さとう…………… 小さじ1杯
ズッキーニ…………… 100g	胡麻油…………… 小さじ1杯	薄口醤油…………… 大さじ1杯
ヤングコーン…………… 6本		酒…………… 大さじ1杯
アスパラガス…… (太) 2~3本		オイスターソース 大さじ½杯
オランダパプリカ…… 各½個		片栗粉…………… 小さじ½杯



【作り方】

- 豚バラ肉は4~5つに切り、大きめの鍋にたっぷりの熱湯を沸かし、酒と塩を加えて茹で、肉の色が白っぽく変わったらざるにあける。(もう一度炒めるので火を通しすぎないように注意する。)
- 玉ねぎはくし切りにし、ズッキーニは両端を切り落として4~5センチ長さに切ってから棒状に切る。ヤングコーンは2~3つに切る。アスパラガスは下のかたい部分の皮をむき、斜め切りにする。オランダパプリカは縦半分に切って種を除いてから一口大の乱切りにする。
- 鍋に熱湯を沸かし、塩を加えてヤングコーン、オランダパプリカ、アスパラの順に加えて色よく茹で、すぐ水にとって冷ましてから水気をきる。
- にんにくとしょうがは薄切りにする。
- ボールに合わせ調味料を作っておく。
- 中華鍋を熱して油を加え、香味野菜と豆板醤を弱火で炒めて油に香りと辛味を移したら、強火にして玉ねぎ、ズッキーニ、豚肉の順に炒める。材料に火が通ったらアスパラ、オランダパプリカ、ヤングコーンも加えて大きく混ぜ、合わせ調味料を加えて全体を混ぜ合わせ、調味料がからんだら各自の皿に盛りつける。