

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!



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、カッコいい選手の声をお届けする選手紹介など盛りだくさん!是非ご覧ください!



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

10月に行われる「いちご一会とちぎ国体」へ向けて着々と準備を進めるPEARLS。番組では、8月に行われた国体東海ブロック予選の結果なども交えて、益々パワーアップするチームの様子をお送りします。



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～
【ケーブルテレビ(栃木)】渡良瀬遊水地 ヨシ原とともに
10(土)、11(日)、17(土)、18(日)

壮観劇場

放送日時 土曜日 午後1:00～/日曜日 正午～
【ケーブルテレビ富山】黒部峡谷に響く春の足音 3(土)、4(日)
【大分ケーブルテレコム】佐賀関伝統漁一本釣り 24(土)、25(日)

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、語り部さんがご紹介。毎回いろんなおはなしをお楽しみいただけます。

第21話「狐の変化玉と似せ本尊」

制作/山陰ケーブルビジョン(株)

特別番組 9月特別番組

詳細は決まり次第ニュースMCTV等で告知します

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 26(月)～30(金)
午前8:20～、午後8:20～

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

可愛い生きものたちのエサの準備やエサやり、水槽の掃除など、楽しいことから辛いことまで飼育員さんたちの仕事を紹介します。



海・河川情報ライブカメラ

MCTVでは、海や河川、道路の様子を確認できるライブカメラを設置しています。
 その映像をコミュニティチャンネル(第1・第2)でご覧いただけます。
 大雨の際や台風シーズンなど是非お役立てください。



前川先生の あたたか ごはん

9月

今月の料理 ポークジンジャー



【材料：4人前】

- | | | |
|------------------|------------------|-----------------|
| 豚肩ロース薄切り肉… 400g | にんにく(すりおろし)… 1かけ | カレー粉…………… 小さじ½杯 |
| 小麦粉…………… 適宜 | 玉ねぎ(すりおろし) … 30g | さとう…………… 小さじ½杯 |
| サラダ油…………… 大さじ1杯 | しょうが(すりおろし)… 1かけ | 米酢…………… 小さじ2杯 |
| ウスターソース… 大さじ3杯 | | 薄口醤油…………… 小さじ2杯 |
| トマトケチャップ 大さじ2杯 | キャベツ…………… 200g | サラダ油…………… 大さじ1杯 |
| 赤ワイン…………… 大さじ2杯 | 玉ねぎ…………… ¼個(50g) | |
| 濃い口醤油…………… 大さじ1杯 | 塩…………… 小さじ½杯 | ミニトマト…………… 8個 |
| チャツネ…………… 大さじ1杯 | ハム…………… 2枚 | |

【作り方】

- ボールに調味料、にんにく、玉ねぎ、しょうがのすりおろしを合わせておく。
- キャベツは5ミリ～1センチ幅のざく切りにし、玉ねぎは縦に薄切りにする。ボールにキャベツと玉ねぎを入れ、塩を振って全体を混ぜてしばらくおき、水気が出てきたら手で軽くもみこんでから水気を絞る。ハムはいちょう切りにする。ボールに調味料を混ぜ合わせ、水気を絞った野菜とハムをあえる。ミニトマトはへたを切る。
- 豚肉の薄切りは大きければ長さを半分になり、小麦粉をまぶしておく。
- フッ素樹脂加工のフライパンを熱して油を加え、豚肉を1枚ずつ重ねないように並べ、両面を焼く。(2～3回に分けて焼く。)
- 両面を焼いて豚肉に火が通ったら、豚肉をいったん別皿に取り出してフライパンの焼き油を紙で拭き取る。続いて、1のたれを加えて少し煮詰めてから豚肉を戻し入れ、強火で一気に味をからませ、皿に盛り、付け合わせの野菜を添える。