

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。



チーフアンカー 野呂駿
加納奈々
西尾美幸
松本華奈
高橋花
木下春希

金曜日号のコーナー

便利で簡単!ライフハック

おうちでも手軽に使えるライフハックグッズや生活に役立つポイントを紹介します! お楽しみに!



このmachi TAKE OUT

この町の美味しいテイクアウトグルメをご紹介します!ガッツリランチからかわいらしいスイーツまでいろんな食べ物をテイクアウトしますよ!



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。今シーズンの目標はもちろん「JFL昇格」! 目標に向けて頑張る選手たちの様子を、たっぷりとお届けします!お楽しみに!



武将とぐるり!城めぐり珍道中

放送日時 ■コミュニティチャンネル第1 (地デジ12ch)
初回放送 12日(金) 午前7:30～

今回は愛知県犬山市にある国宝【犬山城】をご紹介します!日本に5つしかない国宝指定された天守をはじめ、城郭など犬山城の見どころをたっぷりお届け!犬山城下町のおすすめスポットも紹介します。



制作:ミクスネットワーク

ほいけんたのホップ!ステップ! け〜ぶるGiRLS!! #8

放送日時 ■コミュニティチャンネル第1 (地デジ12ch)
土曜日 午後10:00～10:30
日曜日 午後4:30～5:00

制作:日本デジタル配信(スターキャット・ケーブルネットワーク)

とんと昔があったげな2 ～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16話「さるの生き肝」

制作/山陰ケーブルビジョン(株)

柏原芳恵の喫茶☆歌謡界 シーズン2

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0:30 水曜日 午後7:30
■コミュニティチャンネル第2 (地デジ11ch)
金曜日 午後11:00 土曜日 午後11:00

「喫茶☆歌謡界」のMC兼オーナーは、'80年代トップアイドルの柏原芳恵。歌謡曲を愛する歌手や著名人が来店し、歌謡界の裏話や思い出話を語り合う。ゲストはもちろん、芳恵オーナーもとっておきの曲を披露。時にはゲストとのデュエットも!?



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。

お店タウンマップいいね!

制作/CTV、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 大学生テレビ局

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

季節は春。鳥羽水族館にも春がやってきました。今回は館内で開催中の「お花見」がテーマの企画展を紹介いたします。

けーぶるにつぼん おまつりニッポン

【秋田ケーブルテレビ】なまはげ柴灯まつり
【キャッチネットワーク】鳥羽の火祭り

13(土)、14(日)、20(土)、21(日)

けーぶるにつぼん 壮観劇場

【エルシービー】苔の森、満天の星
【ニューメディア函館センター】冬の魔法 青と白の世界

6(土)、7(日)
27(土)、28(日)

特別番組

観光アンバサダーが語る! ^び^{そん}美村

放送日時

- コミュニティチャンネル第1 (地デジ12ch)
- 8日(月) 午後0:00~0:25
- 17日(水) 午後7:00~7:25
- 26日(金) 午後1:00~1:25
- 28日(日) 午後8:00~8:25

多気町・大台町・明和町・度会町・紀北町の5町を一つのフィールドとして取り組む「美村プロジェクト」。番組では8人の“美村公式アンバサダー”が、オススメのスポットやグルメなど、美村エリアの魅力をご紹介します！ぜひご覧ください。



美村Travel公式ページ



美村アンバサダーの活動やおすすめスポットなど内容盛りだくさん！ぜひご覧ください。



今月の料理 スパゲッティ トマトソース

【材料：4人前】



- スパゲッティ..... 350g
- 1%の塩熱湯
- 春キャベツ..... 1~2枚 (150g)
- ホタルイカ..... 1パック (100g)
- ツナ缶..... 小1缶 (70g)
- ベーコン..... 2枚
- にんにく..... 1かけ
- 玉ねぎ..... ½個 (100g)
- オリーブオイル..... 大さじ2杯

- 水..... ½カップ
- 固形コンソメ..... ½個
- 白ワイン..... 大さじ3杯
- トマトジュース..... 200g
- トマトケチャップ..... 大さじ3杯
- 塩..... 小さじ1杯
- 薄口醤油..... 大さじ1杯
- さとう..... 少々
- こしょう..... 少々
- 粉チーズ..... 大さじ1杯
- バジル..... 少々

【作り方】

- ホタルイカは目、口、軟骨を除いておく。
- ベーコンは1~2センチ幅に切る。にんにくと玉ねぎはみじん切りにする。春キャベツは芯と葉に分け、芯は薄切りにし、葉は3~4センチ角に切る。
- フッ素樹脂加工のフライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくとベーコンを加えて弱火で炒めて油に香りを移したら、玉ねぎを加えて中火で炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、水、固形コンソメ、白ワイン、トマトジュースを加えて中火で5分程煮る。
- 大きめの鍋に1%の塩熱湯を準備し、スパゲッティをさばき入れ、菜箸で大きく混ぜる。再び沸騰したらふきこぼれない状態を保ち、袋の表示時間を目安に茹で、加減をみて良ければ茹で汁をきる。(春キャベツは茹で上がりの3~4分程前に加えて一緒に茹でる。)
- 3に調味料を加え、汁気をきったツナ缶、ホタルイカ、粉チーズも加えて一煮立ちさせ、4のスパゲッティとキャベツを加えて全体をあえ、皿に盛りつけ、バジルを散らす。