※午前6:00～午前9:00の時間帯は、お天気情報をL字画面で放送しています。

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。

2/21（金）号は特別版！

「第18回美し国三重市町対抗駅伝」

レースの様子や選手たちのインタビューなどをたっぷりお届けします。

チーム紹介コーナーもお送りします。

◆ 7（金）号 大紀町　◆10（月）号 大台町　◆11（火）号 明和町
◆12（水）号 多気町　◆13（木）号 志摩市　◆14（金）号 松阪市

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!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!

三重県高等学校ダンスフェスティバル2024

放送日時 毎週日曜日 午後10:00～11:30

2024年12月21日に三重県総合文化センターで開催され、県内20校、およそ630人が参加したダンスフェスティバルの模様を特別番組で放送します。

出場校:桑名/桑名西/津田学園/いなべ総合学園/四日市南/四日市農芸/四日市工業/四日市メリノール/海星/鈴鹿/白子/久居/津/津東/津西/松阪/松阪工業/三重/伊勢/皇學館　（順不同）

制作:ZTV

FC.ISE-SHIMA応援番組「VAMOS!FC.ISE-SHIMA」

放送日時 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。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！

まつさか未来クリエイター

～松阪みらいプロジェクト／まつさかGIGAフェスタ～

放送日時 15日（土）・16日（日）・22日（土）・23日（日）
土曜日　午後7:00～7:45／日曜日　午後3:00～3:45

まつさか GIGAフェスタで小中学生がつくったフォト・ムービー作品と、松阪みらいプロジェクトの映像制作ワークショップで中高生がつくった映像作品を、制作の様子と共にお届けします!

鈴木まあやのゴルフ塾2 育てよう！未来のプロゴルファー

放送日時 月曜日 午後11:30～／水曜日 午後7:00～
金曜日 午後1:15～

制作:ZTV

松阪カントリークラブにて、三重県松阪市出身の鈴木麻綾プロがジュニアゴルファーと楽しくゴルフラウンド！ジュニアゴルファーたちのお悩みを解決する「レッスン編」も企画し、初心者から楽しめる内容をお送りします。

まるっと！じもスポ THE DODGE 2024

放送日時 2月中の土曜・日曜
土曜日 午後1:00～、午後10:00～／日曜日 午後8:00～

ほいけんたのホップ！ステップ！け～ぶるGiRLS!!　シーズン2【＃6】

放送日時 日曜日 午後4:30～5:00

武将とぐるり！城めぐり珍道中

放送日時 初回放送 14日（金）

制作:ミクスネットワーク

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/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

海に棲むヘビの仲間の生態やヘビにちなんだ名前のつく海の生きものを紹介します。是非、怖がらずにヘビづくしで2025年を良い年にしてください。

けーぶるにっぽん おまつりニッポン

【長崎ケーブルメディア】若宮稲荷神社　竹ン芸
【ケーブルテレビ（栃木）】鷲宮神社　強飯式　9（日）、16（日）

けーぶるにっぽん 壮観劇場

【広域高速ネット二九六】東京湾アクアライン　2（日）
【TOKAIケーブルネットワーク】富士山の恵み 水と信仰　23（日）

特別番組

第23回松阪吹奏楽フェスティバル

放送日時
コミュニティチャンネル第1（地デジ12ch）
1日、8日（土）午後6:00～7:30
2日、9日（日）午後4:00～5:30

松阪・多気・明和の小学生、中学生、高校生、社会人の吹奏楽団が集結し、演奏する吹奏楽フェスティバルの様子を特別番組でお送りします！

前川先生のあったかごはん

2月

今月の料理　ホワイトソースから作る マカロニグラタン

〔材料：4人前〕

- マカロニ（乾）……120g
- 鶏もも肉……150g
- 塩、こしょう……少々
- 玉ねぎ……½個
- 生椎茸……3～4枚
- にんにく……1かけ
- サラダ油……大さじ1杯
- 塩……小さじ½杯
- こしょう……少々
- 白ワイン……大さじ2杯
- （ホワイトソース）
- バター……45g
- 小麦粉……40g
- 水……1カップ
- 固形コンソメ……1個
- ローリエ……1枚
- 牛乳……2カップ
- 塩……小さじ½杯
- こしょう（白）……少々
- サラダ油（皿にぬる油）……少々
- とろけるチーズ……30～40g
- パセリ……少々

〔作り方〕

1 玉ねぎは縦に薄切りにし、生椎茸は石づきを除いてやや厚いめに切る。にんにくは横に薄切りにする。鶏肉は皮や脂を除いて縦に棒状に切り、2センチくらいのそぎ切りにし、塩とこしょうで下味をつける。

2 フライパンに油を熱し、にんにくを加えて弱火で炒めて油に香りを移したら、玉ねぎを手早く炒める。玉ねぎが透き通ったら、（玉ねぎを手前にのけて）鶏肉を加え、表面に香ばしい焼き色をつけて両面焼く。次に、生椎茸を加えて全体を混ぜ合わせて炒め、塩、こしょう、白ワインを加えて水分がなくなるくらいまで煮て、ボールにあける。

3 鍋に熱湯を沸かして塩を加え（湯1ℓに対して塩小さじ2杯）、マカロニを入れて次の沸騰まで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、袋の表示時間より少し早い目に1本つまんで加減をみて、少し硬いくらいでざるにあげて茹で汁をきり、2の具と混ぜ合わせる。

4 鍋に水、固形コンソメ、ローリエを入れて火にかけ、一煮立ちしたら牛乳も加えて温めておく。

5 鍋を熱してバターを焦がさないように溶かし、小麦粉を加えて弱火で丁寧に炒めて粉っぽさをなくす。続いて、4を2～3回に分けて加え混ぜ、塩とこしょうで味を調える。

6 3にホワイトソースの⅓程度を加えて混ぜ合わせる。

7 グラタン皿にサラダ油を薄くぬって6を盛り、その上から残りのホワイトソースをかけ、とろけるチーズをのせて200～220度に温めておいたオーブンで焼きめがつくまで10分程焼く。焼き上がったらパセリのみじん切りを散らす。