

ニュースMCTV

放送日時 月曜～金曜 午後6:00 更新

大阪・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。



金曜日号のコーナー

アーティストノート

この地域にゆかりのあるアーティストたちの想いや作品を紹介する新コーナー「アーティストノート」。画家、木工職人、手芸作家、書道家など多彩な分野で活躍する人たちが作品の魅力をお届けします。

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 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!



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を舞台に、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をしたり、ワンポイントアドバイスなどを紹介!未来のプロゴルファーが誕生するかも?!



まるっと!じもスポ 第6回 志摩ライオンズカップ 少年サッカー大会2024

放送日時 土曜日 午後4:45～6:00 / 日曜日 午後10:00～11:15

新 北勢情報トライフル!

放送日時 金曜日 午後3:00～3:30

毎月、色とりどり!三重県北勢地域の話題てんこ盛りでお届けします。注目の話題をお送りするトレンドタイムのコーナーをはじめ、映画情報、薬膳のコーナーなどもあります。



制作:CTY・CNS

ほいけんたのホップ!ステップ! け～ぶるGIRLS!!シーズン2 ケーブルフェスタ2024ー【ステージ2】

放送日時 土曜日 午後10:00～10:30 / 日曜日 午後4:30～5:00

合言葉は“街をゲンキに!”東海地区のケーブルテレビで活躍するアナウンサー集団のけ～ぶるGIRLSが、その魅力をアップデートして、街と視聴者をさらに元気にする挑戦・トークバラエティの第2弾!スタジオを飛び出して、ケーブルフェスタのスペシャルステージで、ステップアップした姿を披露します。



©satonoka

武将とぐるり!城めぐり珍道中

放送日時 初回放送 18日(金)

制作:ミクスネットワーク

今回は岐阜県恵那市の岩村城跡へ!岩村城は日本三大山城の一つで、本丸が日本で一番高いところにある城ともいわれています。そんな岩村城跡の見どころや岩村城下町のオススメスポットなども紹介!お楽しみに!



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。

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

鳥羽水族館は、今年の5月15日に開館70周年を迎えます。鳥羽水族館の今までの歩みをベテラン職員さんと一緒に迎いましょう。

けーぶるにっぽん おまつりニッポン

【ミクスネットワーク】瀧山寺 鬼祭り
【秋田ケーブルテレビ】大曲の大綱引き

12(土)、13(日)、19(土)、20(日)

けーぶるにっぽん 壮観劇場

【高岡ケーブルネットワーク】梵鐘…癒しの響き
【長崎ケーブルメディア】虫の眼で見る昆虫の世界

5(土)、6(日)
26(土)、27(日)



特別番組 粥見神社 正遷宮祭典 てんてん～伝統をつなぐ～

松阪市飯南町の粥見神社で行われる、700年以上続く伝統神事「てんてん」。
今年には正遷宮ということで、3月29日(土)・30日(日)の2日間神事が行われます。※てんてんは3月29日(土)のみ
神事当日の様子に加え、練習の様子や、関係者のインタビューを交えた特別番組をお送りします。



放送日時

4月12日、19日(土)
午後7:00～7:45
4月13日、20日(日)
午後3:00～3:45



今月の料理 えびのおぼろご飯

【材料：4人前】

米	2½合	(えびおぼろ)	
水	2½カップ	えび	大12尾(200g)
だし昆布	5センチ角×1枚	酒	大さじ2杯
酒	大さじ2杯	さとう	大さじ3杯
塩	小さじ1杯	塩	小さじ½杯
高菜漬け	30～40g	菜の花	8本
(炒り卵)		だし	大さじ2杯
卵	4個	薄口醤油	小さじ1杯
さとう	大さじ3½杯	甘酢しょうが	少々
みりん	小さじ2杯		
塩	小さじ½杯		



【作り方】

- 1 米は炊く30分前に研いでざるにあげ、調味料を加えて水加減を普通にして炊きあげ、みじん切りにして汁気を絞った高菜漬けを混ぜる。
- 2 菜の花はつぼみの部分を塩熱湯で色よく茹で、すぐ水にとって冷ましてから水気を拭いてだしと薄口醤油を合わせた汁につける。甘酢しょうがはせん切りにする。
- 3 えびは背ワタを取り、鍋に熱湯を沸かして酒と塩を入れて茹でてから殻を剥き、スピードカッターにかけてみじん切りにする。
- 4 3のえびを鍋に入れ、調味料も加えて火にかけ、調味料がなくなるまで混ぜながら炒る。
- 5 小鍋に卵を割りほぐして調味料を加えて混ぜ、焦がさないように炒りつけてそばろ状にする。(途中、ぬれ布巾の上に何度かおろす。)
- 6 どんぶりに1のご飯を盛り、炒り卵とえびのおぼろをきれいに飾り、甘酢しょうがと菜の花を添える。