

# 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。



## 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!

## 中高生がドキュメンタリーを制作! 特別番組 松阪みらいプロジェクト

**放送日時** 毎週土曜日 午後7:30～ 毎週日曜日 午後1:30～

松阪市が主催した、映像制作ワークショップで中高生がつくったドキュメンタリー映像作品をお届けします!



## 特別番組 三重県高等学校 ダンスフェスティバル2025

**放送日時** 毎週土曜 午後4:30～6:00

2025年12月に三重県総合文化センターで開かれた「第32回三重県高等学校ダンスフェスティバル」。三重県内20校の高校ダンス部 総勢460人が参加し、コンクール形式で頂点を競いました。番組ではダンスフェスティバルの様子を1時間30分にまとめて放送します。



◆出場校(順不同)

桑名/津田学園/いなべ総合/皇学館/四日市メリノール/津東/津/四日市工業/伊勢学園/白子/松阪工業/津西/桑名北/松阪/海星/三重/四日市農芸/伊勢/久居/桑名西  
(制作: ZTV)

## “ついに松阪にも攻めてきた!” 武将とぐるり!城めぐり珍道中～松坂城跡～

**初回放送** 13日(金)

**放送日時** 16日(月)～20日(金)午後7:45～ ほか

今回は、三重県松阪市にある「松坂城跡」です!武将と相まみえるのはMCTVの宿アナウンサー!松阪をPRするべく対決します!放送回数を増やしてお届けします!お楽しみに! 制作: ミクスネットワーク



## まるっと!じもスポ

**放送日時** 毎週土曜 午後1:00～

毎週日曜 午後4:00～/午後11:00～

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。今回は「第20回 奥伊勢地区小中学生バレーボール大会(小学生の部)」。番組では、決勝戦の様をお届けします。

## 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!

## けーぶるにっぽん おまつりニッポン

**放送日時** 日曜日 正午～

【ケーブルテレビ(栃木)】古河提灯竿もみまつり  
【Kビジョン】きつねの嫁入り(稲穂祭) 15(日)、22(日)

## けーぶるにっぽん 壮観劇場

**放送日時** 日曜日 正午～

【ケーブルメディアワイワイ】  
神宿る水郷 奇跡の清流 1(日)、8(日)

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。

北勢情報トライフル!  
制作/CTV-CNS

三重県北勢地域の話題でんご盛りでお届けします。

皇学館大学 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

鳥羽水族館が飼育する約1200種類の生きものの中から飼育係や広報担当者が特に推している生きものが何かを聞いていきます。

# 第18回美し国三重市町対抗駅伝

特別協賛 JAバンク三重



## ニュースMCTV特別版 20日(金)号

# 「第19回美し国三重市町対抗駅伝」

この地域のチーム紹介やレースの様子などをたっぷりお届けします。



### チーム紹介

- ◆2月 6日(金)号 大紀町
- ◆2月 9日(月)号 大台町
- ◆2月10日(火)号 明和町
- ◆2月11日(水・祝)号 多気町
- ◆2月12日(木)号 志摩市
- ◆2月13日(金)号 松阪市



## 今月の料理 ミートボールのトマトシチュー

【材料：4人前】



- |                    |                           |                     |
|--------------------|---------------------------|---------------------|
| 合い挽き肉…………… 300g    | にんじん…………… 1本              | オリーブ油…………… 大さじ1½杯   |
| 玉ねぎ…………… ¼個 (=50g) | じゃが芋(メイクイン)…………… 2個(200g) | 小麦粉…………… 大さじ1杯      |
| 卵…………… ½個          | 水…………… 3カップ               | スープ(野菜の煮汁) …… 1½カップ |
| 生パン粉…………… 30g      | 固形コンソメ…………… 1個            | トマトケチャップ…………… 100g  |
| 牛乳…………… 大さじ2杯      | ローリエ…………… 1枚              | トマト水煮缶…………… 200g    |
| 塩…………… 小さじ½杯       | ブロッコリー…………… ½株(150g)      | 塩…………… 小さじ½杯        |
| こしょう、ナツメグ…………… 少々  |                           | さとう…………… 小さじ1杯      |
| サラダ油…………… 大さじ1杯    |                           | 濃い口醤油…………… 大さじ½杯    |
| 赤ワイン…………… 大さじ2杯    |                           | こしょう…………… 少々        |
|                    | にんにく…………… 1かけ             |                     |
|                    | 玉ねぎ…………… ½個               |                     |

### 【作り方】

- 1 にんじんは皮を剥き、乱切りにする。じゃが芋は皮を剥いて一口大に切り、水洗いする。
- 2 鍋ににんじんとじゃが芋を入れ、水、固形コンソメ、ローリエを加えて落とし蓋をして火にかけ、一煮立ちしたら中火にし、アクを取りながら10分程煮、野菜に火が通ったら、野菜とスープに分ける。
- 3 ブロッコリーは小房に分け、塩熱湯で色よく茹でてざるにあげ、風を送って冷ます。
- 4 にんにくと玉ねぎはみじん切りにする。
- 5 ボールに合い挽き肉、すりおろして水気をきった玉ねぎ、溶き卵、牛乳で柔らかく戻した生パン粉、塩、こしょう、ナツメグを入れ、粘りが出るまでよく練り混ぜ、20等分する。
- 6 フッ素樹脂加工のフライパンに油を熱し、5の肉団子を加えて両面に焼き色がつく程度に焼き、赤ワインを加えて一煮立ちさせ、別皿に取り出す。
- 7 フッ素樹脂加工のフライパンに油を熱し、にんにくと玉ねぎを炒める。玉ねぎがよく炒まったら火を弱め、小麦粉を加えて手早く炒め、スープと他の調味料を加える。
- 8 7に肉団子を入れて少し煮込み、肉団子に火が通ったら野菜を加えてさっと温め、各自の器に盛りつける。