

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!

まるっと!じもスポ

放送日時 土曜日 午後4:45～
日曜日 午後3:30～ ※29日(日)を除く

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21回松阪市長杯卓球大会」です。



過去の様子

けーぶるにっぽん おまつりニッポン

放送日時 土曜日 午後1:00～ 日曜日 正午～
【佐久ケーブルテレビ】新海三社神社御田植祭
【大垣ケーブルテレビ】宝光院 はだか祭
14(土)、15(日)、21(土)、22(日)

けーぶるにっぽん 壮観劇場

放送日時 土曜日 午後1:00～ 日曜日 正午～
【大分ケーブルテレコム】変幻自在 竹が生む世界
1(日)、7(土)、8(日)
【長崎ケーブルメディア】職人たちの長崎くんち
28(土)、29(日)

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!



武将とぐるり!城めぐり珍道中

初回放送 13日(金)

今回は、三重県桑名市にある「桑名城跡」です!桑名城跡とその周辺の観光スポット・ご当地グルメの見どころを紹介します。放送をお楽しみに! 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。

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/CTY-CNS

三重県北勢地域の話題てんこ盛りでお届けします。

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

自然界のスナメリや鳥羽水族館で飼育しているスナメリのことを飼育係さんから詳しく聞きましょう!



第23回 松阪吹奏楽フェスティバル
楽しもう！プラスの響き 主催 松阪吹奏楽フェスティバル実行委員会・松阪市

特別番組

第24回松阪吹奏楽フェスティバル

松阪・多気・明和地区の小学生、中学生、高校生、社会人の吹奏楽団が集結！
日ごろの練習の成果を発揮する皆さんの姿と素晴らしい音色をお届けします。

放送日時 コミュニティチャンネル第1(地デジ12ch)
3月28日(土)、4月4日(土) 午後6:00~7:30
29日(日)、4月5日(日) 午後3:30~5:00

コミュニティチャンネル第2(地デジ11ch)
4月6日(月)~12日(日) 午後8:00~9:30



今月の料理 ヘルシー！柔らかい！揚げないカツ丼

【材料：4人前】



豚肩ロース肉…………… 400g
塩…………… 小さじ1杯
こしょう…………… 少々
卵…………… 1個
小麦粉…………… 大さじ4杯
酒…………… 小さじ2杯
パン粉…………… 適宜
サラダ油…………… 適宜

玉ねぎ…………… ½個(100g)
だし…………… 1カップ
濃い口醤油…………… 大さじ2杯
薄口醤油…………… 大さじ2杯
オイスターソース 大さじ1杯
みりん…………… 大さじ4杯
さとう…………… 大さじ2杯
ねぎ…………… 2~3本

片栗粉…………… 大さじ½杯
水…………… 大さじ1杯
卵…………… 4個
ご飯…………… 4人前

【作り方】

- 1 玉ねぎは根を除き、横に5ミリ幅に切る。ねぎは4~5センチ長さの斜め切りにする。卵をボールに割りほぐす。
- 2 豚肩ロース肉は2センチ幅に切って塩、こしょうをもみこんで下味をつける。ボールに溶き卵、小麦粉、酒を混ぜ合わせ、下味をつけた豚肉を加えて混ぜ、4等分して大体丸く形をまとめておく。
- 3 パン粉をバットに入れ、2の肉の1つを置き、その上にパン粉をかぶせて手で軽く押さえて平らにのばし、まな板にそっと置いて形を整える。
- 4 フッ素樹脂加工のフライパンに油を少し多い目に熱し、3の肉を形をくずさないようにフライ返しで入れ、やや強い目の火で表面

を焼く。(片面にきれいな焼き色がついたら裏返し、油を足して裏面も同様に焼く。)両面にきれいな焼き色がついたら、200~220度に熱したオーブンで10分ほど焼く。

- 5 フッ素樹脂加工のフライパンにだしと調味料を合わせて一煮立ちさせ、玉ねぎも加えてさっと煮る。玉ねぎが透き通ってきたら、ねぎを加えて一煮立ちさせ、片栗粉の水溶きでとろみをつけてから卵を全体に細く流し入れ、卵が半熟になったら火を止めて蓋をし、少し蒸らす。
- 6 各自のどんぶりにご飯をよそい、食べやすく切ったカツをのせ、5をかける。