

こしの都9 TVチャンネル

越前市・鯖江市・越前町の
地域情報チャンネル!

Apr.
2025

4

4月スタート!

新番組

越乃みゃこの
おすすめはこちら♡

放 (土~金)午前9:25
(土・日)昼12:20 / 午後5:20 / 午後7:10 ほか

丹南地域のお店や季節にあわせた情報、本のお話など
みなさんにおすすめしたいものを紹介します♪
あわせて、みゃこおすすめの番組もピックアップして
お伝えします。

YouTube 越乃みゃこちゃんねる

毎週土曜日に更新中 ぜひチャンネル登録お願いします



X(活動情報)



YouTube



特別番組

Beyond SDGs パネルディスカッション
若者と女性が輝く地域を

放 4/6(日)・20(日) 午後3:00
4/13(日)・27(日) 午前11:00

[パネリスト]外務省国際協力局 審議官
MOTHERS編集部 編集長
(株)小林大伸堂 専務取締役
鯖江市長

長徳 英晶 大使
小脇 美里 氏
小林美和子 氏
佐々木勝久 氏

[モデレーター]世界連邦青年会議 会長

谷本 真邦 氏

収録：3月8日 さばえSDGs推進センター



ふるさとの紙芝居

放 (土)更新 午後8:30
(日~火) 午前10:00
(日~金) 午後2:30

越前市の魅力を伝えようと全国から
募集している「紙芝居コンテスト」。
番組では受賞作12作品をシリーズ
でお送りします。製作者自らの口演
も。ぜひ、ご覧ください!



都合により番組の内容・日時が変更、あるいは放送を中止することがあります。ご了承ください。



こしの都ネットワーク 株式会社
(旧:丹南ケーブルテレビ株式会社)

お客様サポート専用ダイヤル(技術的なお問合せ)

0120-72-5740

キャンペーン・サービスに関するお問合せ

0120-72-5040

お知らせ

- 4/5(土)から一部編成が変更となります。
[こしの都TV9チャンネル](#)

丹南のニュース番組 たん9

丹南地域の出来事や話題をお伝えします。
[丹南 ニュース](#)

土曜の朝は まいどわいど生放送

生放送ならではの旬な情報や話題をお届けします。村田気象予報士のお天気コーナーも。
 4/26(土)は武生楽市コラボデー(詳細は裏表紙へ)

●新番組 越乃みやこの おすすめはこちら♡

こしの都TV9チャンネルPR大使の越乃みやこがいちおしの情報を紹介!(詳細は表紙へ)

丹南のお店情報番組 みせばん

4/5~ **メゾン・ド・レトワール** 鯖江市
 プリン専門店

4/12~ **ゲストハウス YAWNYAWN** 越前市
 宿泊施設・カフェバー併設

4/19~ **三六酒場 まるこめ** 鯖江市

あくていぶ! きらめく仲間たち

公民館講座などを楽しむ皆さんを紹介。

4/12~ **生活研究グループ** 越前市
武生友の会

4/19~ **そば打ち愛好会 夢そば会** 鯖江市

4/26~ **太極拳サークル** 越前町
さざんかタイティー

Jr.+[ジュニアプラス]

4/5~ **ドリーム・チャレンジ** 鯖江市
フェンシング見延選手との交流会

4/12~ **かず兄の走り方教室・** 越前市
バドミントンとソフトバレーで
あそぼう!

4/19~ **城崎小学校** 越前町
閉校式・お別れ会

4/26~ **越前市長杯争奪 高校野球大会**

丹南キッズ~ことばのタイムカプセル~

元気キッズが将来の夢を発表!
 二十歳になる頃に再放送します。

4/5~ **ふじ保育園①** 鯖江市

4/12~ **ふじ保育園②**

4/19~ **認定西こども園①** 越前市

4/26~ **認定西こども園②**

週替わりプログラム

4/5~ **合田道人の 福井 御竜印巡り**
金ヶ崎宮 (敦賀市)・**彌美神社** (美浜町)



北陸新幹線の県内開業を記念し、恐竜と御朱印がコラボして作られた「御竜印」を巡りに、歌手で作家の合田道人さんが敦賀市の金ヶ崎宮と美浜町の彌美神社を訪ねます。

4/12~ **~丹南ふれあい百景~ おたっしや珍道中**
もう春になってはる?! お花見列車出発進行ー!の巻



福井鉄道の車両を貸し切り企画されたイベントに百戸田吾作さんが! 車内に咲く満開の桜を愛でながら、笑いあり、出会いあり、学びありの、とっても楽しい北府駅から福井駅までの往復旅になりました!

4/19~ **笑顔応援プロジェクト** 越前市
みんなのステージ 第18回 春の息吹祭



越前市の文化・芸能の祭典。越前市文化協議会の加盟団体が、活動の成果を披露します。芸能部門を中心に、華やかなステージをお楽しみください。収録:3月16日 越前市文化センター

4/26~ **拳兵・非業の死から160年 天狗党 敦賀への思い** 敦賀市



幕末に尊王攘夷を掲げて水戸藩で結成された「天狗党」。2025年は天狗党が敦賀で非業の最期を遂げてから160年目となります。今も天狗党を偲ぶ敦賀市と水戸市の関係者のみなさんにお話をうかがいました。制作:嶺南ケーブルネットワーク

えのへいのおつけオツケそれOK!

アラフォージャージコンビ・えのへいがオモゆるく越前市の街なかを散策。かつての空き店舗がなんとこんなお店になっていたとは?!
 アフタートーク配信中! [YouTube えのへい](#)



榎ひろ(えの) 前田一平(へい)

新シリーズ登場! みんなでまちがいさがし

家族みんなで楽しめる間違い探し番組。脳トレにも!

ぼたぼたむーぶ

算数と国語をテーマに街ぶらを楽しむ番組(制作:iネット飯山)

- 社会福祉協議会からの情報 **社協だより**
- 越前警察署から安心・安全なまちに向けたお知らせ **月刊ポリスにゅーす**
- 地域のSDGsを伝える **サマンサのLet's SDGs**

暮らしに役立つ情報

- 越前市情報ナビ** 4/5~ 令和7年度 越前市当初予算
 4/19~ のってみよっさ! デマンド交通
- さばえほっと情報!** 3/29~ 今春リニューアル! めがねミュージアム体験工房
 4/12~ アニバーサリー企画も充実! 鯖江市当初予算
- 越前町いきいき情報局** 4/12~ 若者の住宅取得支援事業のお知らせ
 4/26~ つるかめ体操を紹介します!

● 武生商工会議所だより
 県内のまちづくりグループを紹介 E~仲間たち! 提供:関西電力・日本原子力発電

	土[更新] 4/5・12・19・26	日 4/6・13・20・27	月 4/7・14・21・28	火 4/8・15・22・29	水 4/9・16・23・30	木 4/10・17・24・5/1	金 4/11・18・25・5/2	
7	00 交通情報ライブカメラ / 10 <5日~>E~仲間たち! <12日~>あくていぶ! / 20 宮本真由美先生の笑顔で健康 かたいけの体操 Part2							7
	25 武生商工会議所だより / 30 越前市情報ナビ / 37 イベント情報 / 42 番組案内 / 45 さばえ ほんと情報! / 55 越前町いきいき情報局							
8	00 ゴーゴー!のりものタウン ※(日)はアニメ「ゆるキャン△ SEASON3」							8
	30 週替わりプログラム <5日~>合田道人の 福井 御竜印巡り <12日~>おたっしや珍道中 <19日~>みんなのステージ 第18回春の息吹祭 <26日~>拳兵・非業の死から160年 天狗党 敦賀への思い							
9	00 たん9 / 20 イベント情報 / 25 越乃みやこの おすすめはこちら / 30 丹南のお店情報番組 みせばん							9
	40 村田気象予報士の防災MEMO / 45 Jr.+[ジュニアプラス] / 55 丹南キッズ ~ことばのタイムカプセル~							
10	00 まいどわいど 生放送	00 ふるさとの紙芝居 / 15 みんなでまちがいさがし	25 サマンサのLet's SDGs / 35 ブレイン博士の脳トレ研究所		00 マイ・ディア・ ミスター[再]	00 宮廷恋仕官[再]	00 青い海の伝説 [再]	10
	45 ライブカメラ	45 えのへいのおっけオッケそれOK!						
11	00 お買い物チャンネル QVC							11
0	00 たん9							0
	20 越乃みやこの おすすめはこちら	20 社協だより	20 月刊ポリスにゆーす					
	25 武生商工会議所だより / 30 越前市情報ナビ / 37 イベント情報 / 42 番組案内 / 45 さばえ ほんと情報! / 55 越前町いきいき情報局							
1	00 ケーブルアカデミー「おうちでかんたん! 学校給食」				00 えのへいのおっけオッケそれOK!			1
	15 <5日~>E~仲間たち! <12日~>あくていぶ! きらめく仲間たち / 25 広がる世界! はじめようスマホ							
	30 週替わりプログラム							
2	00 まいどわいど[再]	00 登山で頂きメシ!	00 藤波辰爾の歴史探訪 / 25 越乃みやこの おすすめはこちら					2
	30 ケーブルアカデミー ふるさとの紙芝居							
	45 Jr.+[ジュニアプラス] / 55 丹南キッズ ~ことばのタイムカプセル~							
3	00 お買い物チャンネル QVC							3
4	00 野路由紀子の歌めぐり[再] / 20 みんなでまちがいさがし							4
	30 週替わりプログラム 30 ゴーゴー!のりものタウン							
5	00 えのへい / 15 イベント / 20 越乃みやこ			00 地域発!ど・ろーかるNEWS				5
	25 宮本真由美先生の笑顔で健康 かたいけの体操							
	30 たん9		30 おうちでかんたん! 学校給食 / 45 イベント情報					
	50 丹南のお店情報番組 みせばん							
6	00 釣り情報番組 「F JUNCTION」	00 チャンネルO / 30 RCN			00 福井CATV / 30 県外CATV			6
7	00 Let's SDGs / 10 越乃みやこのおすすめ 00 えのへいのおっけオッケそれOK!							7
	15 <5日~>E~仲間たち! <12日~>あくていぶ! きらめく仲間たち							
	25 武生商工会議所だより / 30 越前市情報ナビ / 37 村田気象予報士の防災MEMO / 42 番組案内 / 45 さばえ ほんと情報! / 55 越前町いきいき情報局							
8	00 アニメ ゆるキャン△	00 たん9 / 20 イベント情報 / 25 月刊ポリスにゆーす		00 たん9 / 20 イベント情報 / 25 社協だより			8	
	30 ケーブルアカデミー「ふるさとの紙芝居」 / 45 Jr.+[ジュニアプラス] / 55 丹南キッズ ~ことばのタイムカプセル~							
9	00 まいどわいど[再]	00 週替わりプログラム / 30 えのへいのおっけオッケそれOK!					9	
	45 丹南のお店情報番組 みせばん / 55 宮本真由美先生の笑顔で健康 かたいけの体操Part2							
10	00 週替わりプログラム	00 韓国ドラマ マイ・ディア・ ミスター	00 中国ドラマ 宮廷恋仕官	00 韓国ドラマ 青い海の伝説	00 藤波辰爾の歴史探訪 / 25 越乃みやこの おすすめはこちら			10
	30 ぼたぼたむーぶ							
11	00 たん9・イベント	00 えのへい / 15 みせばん / 25 越乃みやこのおすすめ			00 たん9・イベント / 25 会議所だより	00 ぼたぼたむーぶ		11
	30 越前市情報ナビ / 37 村田気象予報士の防災MEMO / 42 番組案内 / 45 さばえ ほんと情報! / 55 越前町いきいき情報局							
0	【091ch】QVC お問い合わせ/【一般電話から】0120-945-010(通話料無料) https://qvc.jp/							0
2	【092ch】ショップチャンネル お問い合わせ/【一般電話から】0120-000123(通話料無料) https://www.shopch.jp/							2
6	【093ch】ジュエリー☆GSTV(放送時間/午前0:00~午前2:00) お問い合わせ/0120-934-220(午前8:00~(翌午前2:00)) https://www.gstv.jp/							6

●4月6日(日)・20日(日)午後3:00からと、13日(日)・27日(日)午前11:00からは、「Beyond SDGs パネルディスカッション 若者と女性が輝く地域を」を放送。

○特別番組放送の場合、通常番組は休止となります。

○午前0:00以降、「ショップチャンネル」をご覧になる方は092ch、「ジュエリー☆GSTV」をご覧になる方は093chにセットしてください。

都合により番組の内容・日時が変更、あるいは放送を中止することがあります。ご了承ください。

鯖江市政70周年・東公園陸上競技場スタンド改修記念 第47回 鯖江つつじマラソン

距離や年代別から選べる5種目22部門
ゲストランナーに窪田忍さん(鯖江高校出身)
【日 時】5/11(日) 午前8:30～スタート
※雨天決行
【申込み】3/31(月)まで
RUNNET(WEB)で受付
※詳細は公式サイトに掲載
【料 金】小中学生 1,000円/高校生 2,500円
一般・ファミリー 3,000円
【問合せ】事務局 0778-53-2260
(鯖江市教育委員会スポーツ課内)

神明苑 お花見ジャズ

青木弘武さんトリオ・江川ユミコさん、
ゲスト 白井淳夫さんらによる生演奏 約10曲
【日 時】4/6(日) 午後1:30 開演
【場 所】三六温泉 神明苑(鯖江市神明町)
【料 金】5,000円(オードブル付・ドリンク別)
3月末頃まで神明苑にてチケット販売
【問合せ】0778-52-5165

絵手紙月曜・土曜教室 絵手紙でつなぐ仲間展

玉木和子先生に教わる生徒16人による
6年振りの展示会
【期 間】4/9(水)～13(日)
午前9:00～午後5:00
(最終入館 午後4:30)
※4/13は午後4:00まで
【場 所】まなべの館(鯖江市長泉寺町)
【問合せ】0778-51-5999

第13回 越前陶芸村しだれ桜まつり BLOSSOM FES

県内外のやきもの(越前焼・美濃焼など)や
フードの出店、ワークショップ開催も
【日 時】4/12(土) 午前9:00～午後5:00
4/13(日) 午前9:00～午後4:00
【場 所】越前陶芸村(越前町小曾原)
【問合せ】実行委員会 0778-32-2174

池坊南越支部 いけばな池坊展

会員による「季の花」をテーマとした花展
故人を偲ぶ立て花の展示も
【期 間】4/18(金)～21(月)
午前10:00～午後5:00
※4/19・21は午後4:00まで
【場 所】越前市文化センター
小ホール(越前市高瀬)

お花と四季の テーブルコーディネート展

越前和紙・越前焼などを取り入れた
先生と生徒の作品50点以上
【日 時】4/26(土)・27(日)
午前10:00～午後4:00
【場 所】越前市生涯学習センター
eホール(越前市府中)
【問合せ】flower liberty(フラワーリパティ)
0778-51-0322

虹のリトルマーメイド 第27回ミュージカル公演 in Sabae

虹のはしミュージカル 創立23周年
0歳児から楽しめる音楽コンサート(2回公演)
【日 時】5/4(日)
午後1:00 開演/午後5:00 開演
【場 所】鯖江市文化センター
(鯖江市東鯖江)
【料 金】3,000円(当日3,500円)
子ども(小学生以下)ペアチケット
5,000円
3歳以下 1,000円
1歳以下 無料
【問合せ】事務局 090-8092-3799

紙の文化博物館 特別展「版元辻文」展

越前ゆかりの版元、辻岡文助が出版した江戸
の終わりから明治にかけての作品など
【期 間】5/12(月)まで
※(火)休館、4/29と5/6は開館
午前9:30～午後5:00
(最終入館 午後4:30)
【場 所】紙の文化博物館 2階展示室
(越前市新在家町)
【料 金】一般 300円
高校生以下 無料
※卯立の工芸館との共通料金
【問合せ】0778-42-0016

第9回さばえ近松文学賞 恋話(KOIBANA)2025 作品募集

恋にまつわる短編小説 ※男女の恋愛に限らず
特別審査員に藤岡陽子さん(おしよりん著者)
【募集期間】6/30(月)まで
【応募方法】作品応募フォームから応募
または郵送
※詳細は鯖江市HPに掲載
【問 合 せ】近松の里づくり事業推進会議
事務局(立待公民館内)
0778-51-3376

まいどわいど生放送 4月の武生楽市コラボデー 4月からは偶数月に開催!

武生楽市のイベント紹介や各テナントスタッフ
によるお店PRコーナーなどをお届けします。

ハッピーバースデーコーナー 出演者募集

【集合日時】4/26(土) 午前10:20
【集合場所】武生楽市 2F 木のひろば前
【対 象】4・5月生まれの方
【お 願 い】小学生以下のお子様は
保護者同伴でお越しください

■出演者プレゼント
武生楽市商品券(500円)
けーぶるん防災ボトル

裏表紙も
ご覧ください

写真・動画も募集中!

- ハッピーバースデー(4・5月)
- ご長寿記念
- うちの子ペット自慢



※ハッピーバースデーは、武生楽市または写真・動画
どちらかでの紹介となります

番組「野路由紀子 歌めぐり」で紹介 野路さんへのリクエストメッセージ大募集!

懐かしい名曲など、野路さんに歌ってほしい
曲と、その曲にまつわるエピソードをお送りく
ださい。



LINE



メール

〈宛先〉
〒915-8588
こしの都ネットワーク
「野路さんリクエスト」係
メールアドレス
seisaku@koshinomiyako.jp

こしの都TVイメージソング 「この街に生まれて」配信中

歌/作詞 白井貴子
前田一平
作 曲 前田一平
ストーリーミング・
ダウンロード▼



こしの都ネットワークの YouTubeチャンネルで公開中

こしの都TV9チャンの番組をYouTubeで
視聴できます。

- ・地域のニュース
- ・おうちでかんたん! 学校給食
- ・ふるさとの紙芝居
- ・月刊ポリスにゅーす
- ・えのへいアフタートーク など

YouTube こしの都ネットワーク

Take Action!

第5回

SDGsクイズ

牛肉1kgを生産するには、お風呂の水
約何倍分が必要？

- ① 30倍
- ② 60倍
- ③ 120倍



答え解説
② 60倍
一般的な浴槽に入る水の量を除く牛肉1kgの生産には、約60倍なる1万5,400リットル必要です。肉の生産のためには、多くの資源が必要なのです。

「おいしい肉のひ・み・つ」

焼肉、牛丼、ハンバーグ、この3つの共通点は何でしょうか。そうです、全部笑顔を生み出すおいしいものですね。豊富なたんぱく質が摂れる一方、これらを食べることで、実は地球環境への悪影響があるんです。その理由とは！？

国連食糧農業機関（FAO）の報告によれば、地球温暖化の主な原因とされる温室効果ガス排出量のうち、牛・豚・鶏などを生産する畜産業の割合は約14%を占め、気候変動に大きな影響を与えています。牛などの畜産動物は、二酸化炭素の25倍以上の温室効果があるといわれる有害なメタンをたくさん排出します。私たちが肉の消費量を減らすことで、温室効果ガスの排出量を減らして、地球温暖化を遅らせることができます。



また、肉の生産に関連するもう1つの問題が、世界の森林破壊です。特に南米のアマゾンでは、広大な森林が放牧や飼料栽培のために伐採されています。これは生物多様性を損なうだけでなく、二酸化炭素を吸収する木々の数も減らします。肉の消費量を減らすことは、大切な森林の伐採を最小限に抑えることにもつながります。

「ベジタリアンやビーガンのような食生活に切り替えよう！」とは言いません。私ももちろん、時々友だちと焼肉を食べに行きたいし、ハンバーグを食べたいと思う時もあります。でも、普段は肉を使わない料理を調べて作るなど、健康のためにもバランスを考えて食べるようにしています。皆さんも、この地球で長く楽しく暮らすために、食生活を見直してみませんか？

さばえSDGs推進センター 神内 華
私のアクション
「野菜は皮や葉まで無駄なく料理に使います」



イチオンネマ

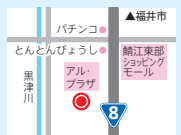
~ MOVIE SELECTION ~

〈情報提供〉



alex
cinemas
アレックスシネマ

鯖江アレックスシネマ
☎0778-54-7720
鯖江市下河端町16-16-1
アル・プラザ鯖江敷地内



©2025「片思い世界」製作委員会

4/4 公開 片思い世界

【監督】土井裕泰 【出演】広瀬すず、杉咲花、清原果耶 他

この声、とどけ

現代の東京の片隅。古い一軒家に暮らす、美咲、優花、さくら。仕事、学校、バイト、それぞれ毎日出かけて、帰ったら一緒に晩ごはん。お互いを思い合いながら穏やかに過ごす、楽しく気ままな日々。だけど美咲には、バスで見かけるだけの気になる人がいて…。



©2025青山剛昌 / 名探偵コナン製作委員会

4/18 公開 名探偵コナン 隻眼の残像

【監督】重原克也 【声の出演】高山みなみ、山崎和佳奈 他

眠っていた記憶が、目を覚ます

長野県・八ヶ岳連峰未宝岳。長野県警の大和敢助が雪山で“ある男”を追っていた時、不意に何者かの影が視界に。気をとられた瞬間、“ある男”が放ったライフル弾が敢助の左眼をかすめ、大きな地響きとともに雪崩が発生。そのまま敢助を飲み込んでしまい――。

公開作品スケジュール

3/28金	ミッキー17
4/4金	片思い世界
4/4金	HERE 時を越えて
4/11金	アマチュア
4/18金	名探偵コナン 隻眼の残像(フラッシュバック)
4/25金	花まんま
4/25金	パリピ孔明 THE MOVIE
4/25金	#真相をお話しします

※急な変更・公開延期が発生する場合があります。
※詳しくは、鯖江アレックスシネマまでお問い合わせください。



プレゼント

応募資格 こしの都ネットワーク サービスご加入者様

応募方法 応募フォームからご応募ください。ハガキの場合は①郵便番号・住所
②氏名 ③電話番号 ④ご希望のプレゼント名を明記の上、ご投函ください。

宛先 〒915-8588 こしの都ネットワーク「プレゼント」係

応募締切 ●応募フォーム：2025年4月20日(日)23:59まで ●ハガキ：当日消印有効

応募
フォーム



こしの都TV9チャンネルや、たんなんライフTV12チャンネル、チャンネルガイドへのご意見・ご感想もぜひお寄せください。

※ご契約時の住所・電話番号をお書きください。※ご応募は賞品一つにつき、1世帯1口とさせていただきます。※当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。※ご応募時の個人情報は、賞品発送以外の目的で利用することはありません。



1. リサラーソンマイキーピクニックシート

提供/QVC



[サイズ(約)]
200×140cm
折畳時:38×16cm

6名様

※画像はイメージです。



2. ダーマフィックス500ダルトン コラーゲンマスク5枚セット

提供/QVC



[商品詳細]
○ぷるぷるとした
ジェルシート状
○浸透(角質層まで)を
考え追求したコラーゲン

5名様

※画像はイメージです。



3. 鯖江アレックスシネマ 映画鑑賞券2枚

提供/鯖江アレックスシネマ



今月は
増量☆

5名様

◀映画情報は5ページへ

501ch QVC 4月のオススメ

QVC24周年バースデー 2days

放 5日(土)・6日(日)

大人気商品やブランドがバースデー期間ならではの特別価格で続々登場。全品送料無料!



※画像はイメージです。
※放送内容・日程・タイトルは変更となる場合がございます。

新シリーズ

学校給食レシピ

世界の料理を作ろう!

越前市 かんたん学校給食

＼ギリシャ料理の定番／

ケフティスのトマタスープ

国高小



材料(4人分)

オリーブ油.....適量
ニンニク・セロリ(各みじん切り).....少々
ベーコン(1cm幅切り).....28g
白ワイン.....小さじ1弱
玉ネギ(角切り).....大1/2個
ニンジン(角切り).....1/2本
完熟トマト・ジャガイモ(各角切り).....各1/2個
ひよこ豆.....20g
ミートボール(冷凍).....160g
キャベツ(角切り).....2枚
さいいんげん(茹でて2cm幅切り).....3本
塩.....少々
[A] トマトピューレ.....大さじ1・小さじ1
チキンスープ(液体).....大さじ1/2
醤油.....小さじ1・1/3
コショウ.....適量

作り方

- ①オリーブ油を引いた鍋にニンニク・セロリを入れ炒める。香りが出たら、ベーコン・白ワインを入れる
- ②玉ネギ・ニンジンを入れよく炒めてからトマトを入れる
- ③水600ccを入れ、沸騰したらジャガイモを入れる。柔らかくなったら、ひよこ豆とミートボールを入れさらに煮る
- ④キャベツ・さいいんげんと[A]を入れ、煮込む
- ⑤キャベツが柔らかくなったら器によそって完成

＼韓国の代表的なご飯料理／

ビビンバ

北日野小



材料(4人分)

ぜんまい(3cm幅切り).....120g
ごま油.....大さじ1
だし汁.....200ml
[A] 酒・みりん・砂糖..各大さじ1
[B] しょうゆ.....大さじ1・1/2
塩.....小さじ1/3
[C] しょうゆ・酒・砂糖..各大さじ1
豚肉.....160g
豆板醤.....小さじ1/2
もやし.....160g
ニンジン(千切り).....1/6本
キュウリ(千切り).....1/2本
[D] 酢.....大さじ2
砂糖.....大さじ1
塩.....2g
白ごま(すり).....大さじ1/2
ご飯.....150g

作り方

- ①ぜんまいをさっと湯がき、ザルに揚げ水を切る
- ②フライパンにごま油を引き、ぜんまいを炒める
- ③②にだし汁・[A]・[B]を加え弱火でじっくり煮る
- ④別のフライパンに[C]・豚肉を入れて強火で炒める
- ⑤③に④を入れ、豆板醤を加え仕上げ
- ⑥もやしを湯がき、ザルに揚げ水冷す。塩をふって水を切る
- ⑦ニンジンはよく茹でて水冷する
- ⑧ボウルに[D]を入れ、よく混ぜてナムルのタレを作る
- ⑨③に⑥・⑦・キュウリ・白ごまを入れ、よく混ぜ合わせる
- ⑩温かいご飯の上に、⑤⑨を乗せて完成





こしの都TV9チャンで好評放送中!

丹南のお店情報番組「みせばん」 YouTubeチャンネル



視聴はこちら▲

放送終了後にYouTubeチャンネルで随時動画を配信しています。
ぜひチャンネル登録をして気になるお店をチェックしてね♪

YouTube みせばん 🔍



鯖江市 カフェ・ワインバー evviva



鯖江市 KISSO STORE



越前市 Queen



鯖江市 SLIM The Coffee Resort



越前市 TECH COUNTRY



鯖江市 valance



越前市 インドアゴルフクラブ武生店



越前市 うるしや



鯖江市 お菓子の福寿堂



鯖江市 かわだ温泉 ラポーゼかわだ



越前市 Sweet きえっと



越前市 キッチン ジョカトーレ



鯖江市 グリーンパーラー ベルベール



鯖江市 ココグリル



越前市 喫茶と器 しろうるし



越前市 バーベキューハウス MoKuMoKu



越前市 ぱんやさん ピッコロ



越前市 小さな雑貨屋さん ひなたぼっこ



鯖江市 フットボールセレクトショップ FIG



鯖江市 ボクシングジム FIRST STEP



鯖江市 めがねのメーキョー堂



越前市 めがね屋 de かふえ



越前市 モノカラ



鯖江市 ランタンベアー



越前町 海の幸 食処 えちぜん



鯖江市 学生服リユースショップ ゆずりん



鯖江市 喫茶 たんぽぽ



越前市 居酒屋 力家

こしの都TV9 チナン 4月 番組のお知らせ



放 毎週土曜 午前10:00

再 午後2:00

午後9:00 ※4月より時間変更

地域の「今」が分かる、旬なネタをLIVEでお届け! 週末のお出かけ情報や、丹南各地からの生中継、村田気象予報士によるお天気コーナー、越乃みやこ出演のおすすめ情報など、内容盛りだくさんでお送りします。

みんなのPRタイム 出演者募集中 TEL 0778-51-0101

武生楽市コラボデー 4月からは偶数月に開催!

4月は26日(土)
ハッピーバースデーも!



出演者プレゼント▶▶▶ 武生楽市商品券(500円)
けーぶるん防災ポトル

- 集合時間** 当日の午前10:20
- 集合場所** 武生楽市2F 木のひろば前
- 対象** 4・5月生まれの方
- お願い** 小学生以下のお子様は保護者同伴でお越しください。

4月からコラボデーが2か月に1度(偶数月のみ)の開催となります。
奇数月生まれの方は対象月を必ずご確認ください。

※ハッピーバースデーは、武生楽市または写真・動画、どちらかでの紹介となります。



お買い物チャンネルQVC

お昼の時間帯にも放送中!!

放 午前11:00~正午 / 午後3:00~午後4:00

午前11:00台は、その日一番の商品が特別価格で紹介されるTSV(Today's Special Value)! 美容グッズやジュエリー、お洋服に健康グッズ、寝具から家電まで皆さまの暮らしに役立つアイテムを紹介しています。どうぞお楽しみに!



※画像はイメージです