

J:COM TV	ケーブルテレビ
	ハイビジョン デジタル
111	111 -

J:COMチャンネル大分 3月の見どころ



コミュニティ

※視聴可能なコースについては、巻頭のJ:COM TV、ケーブルテレビのチャンネル一覧をご確認ください。 ※ご加入のサービスにより、チャンネル名が異なる場合があります。 ※お使いのSTBによってはC001chでご覧になれます。



毎週月曜～金曜に生放送でお送りしている情報番組「ひろドキッ! おおいた」。グルメやイベント、スポーツ、地域のニュースなど、身近な話題や日々の暮らしが楽しくなるような情報をお届けしています。

(月)～(金) 午前11時～12時 **生放送!**

毎週金曜日に放送しているコーナー「ぶら友」

気になる人や場所・ものなどを特集しています。3月はこれまでの総集編も放送します♪見逃した回がある方は是非チェックしてください～!

「ぶら友」総集編

毎週 月曜 後1:00～ / 火曜 後9:00～
金曜 前9:00～ / 土曜 後8:00～



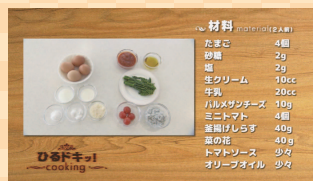
毎月第4木曜日に放送中! 「ひろドキッ! cooking」

《過去レシピ紹介》

シラスと菜の花のフリッタータ (2019年3月放送)

材料(4人分)

たまご	4個
砂糖	2g
塩	2g
生クリーム	10cc
牛乳	20cc
パルメザンチーズ	10g
ミニトマト	4個
釜揚げしらす	40g
菜の花	40g
トマトソース	少々
オリーブオイル	少々




今月は
西川拓雄シェフ
お楽しみに♪



作り方

- 1 ボールに卵、塩、砂糖、パルメザンチーズ、牛乳、生クリームを入れて泡だて器でよく混ぜる
- 2 茹でた菜の花を1cm幅に、ミニトマトは4等分にカットする
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れ、強火でしっかりあたためたあと卵液を一気に入れ、菜ばしなどで手早くかき混ぜる
- 4 半熟状態になったら弱火にして、卵のふちを内側に織り込むようにして形を整える
- 5 卵の上に菜の花とトマトを散らし、釜揚げしらすを乗せる
- 6 フライパンのフタをして3分蒸し焼きにする
- 7 皿にうつし、トマトソースをトッピングして完成!



	日	月	火	水	木	金	土	
6	お天気情報 (お天気チャンネル)							6
7								7
8	ひるドキッ! おおいた (木曜再放送)	いいやん!大分 ◇15 番組案内 友チャリ	ひるドキッ!おおいた (前日再放送)					8
9	けーぶるにつぼん これ知ってますか? 総集編	ショップチャンネル			ぶら友総集編 きどっち メソッド	週刊ケーブル7 (再放送) 50 番組案内	9	
10	ショップチャンネル							10
11	ひるドキッ! おおいた (金曜再放送)	ひるドキッ!おおいた (生放送)					ひるドキッ! おおいた (月曜再放送)	11
12	ショップチャンネル							12
13	友チャリ	ぶら友総集編	伝えたい、 日本のこころ	ザ・コマーシャル	これ知ってますか? 総集編	長〜と いってきます!	ぐるめぐり 総集編	13
インフォメーション								
14	特別番組	県内ケーブルテレビ局 制作番組					ひるドキッ! おおいた (火曜再放送)	14
		きんろく スタジオ 他 (KCV 制作) 日田	わくわくとんぼ テレビ 月・火 (CTB 制作) 別府・日出	たけたホット タイムス (TCT 制作) 竹田	わくわくとんぼ テレビ 水・木 (CTB 制作) 別府・日出	さいきっち プラス (CTS 制作) 佐伯		
15		しつちよるかえ 他 (NCN 制作) 中津	くにさき情報 レストラン (国東CATV 制作) 国東	ど〜んと テレビ (KDT 制作) 杵築	週間! 情報トレイン (豊後大野CATV 制作) 豊後大野	うすき 大好き! (U-net 制作) 臼杵	週刊ケーブル7 (再放送) 50 番組案内	
インフォメーション								
16	特別番組	とりまラジオ (生放送) (OBSラジオ 制作)			これ知ってますか? 総集編		ひるドキッ! おおいた (水曜再放送)	16
17	番組案内 ◇20 いいやん! 大分	インフォメーション			番組案内 ◇20 いいやん! 大分			17
デンタルチームジャパン								
18	番組案内 ◇20 インフォ		※	ひるドキッ!おおいた (再放送)			友チャリ	18
	ザ・コマーシャル							
19	きどっち メソッド		ディズニー・チャンネル アワー	週刊ケーブル7 (生放送)			ハロー大分 (再放送) (テレビ大分 制作)	19
	長〜と いってきます!	九州イチオシ!	ぐるめぐり 総集編	これ知ってますか? 総集編	けーぶるにつぼん			
20	九州イチオシ!	ひるドキッ!おおいた (再放送)					ぶら友総集編	20
	伝えたい、 日本のこころ						ひるドキッ! レポート総集編	
21		ひるドキッ! レポート総集編	ぶら友総集編	ぐるめぐり 総集編	九州イチオシ!	ザ・コマーシャル		21
	これ知ってますか? 総集編	九州イチオシ!		長〜と いってきます!	ぐるめぐり 総集編	週刊ケーブル7 (再放送)		
22	特別番組	けーぶるにつぼん	きどっち メソッド	番組案内 ◇15 いいやん! 大分	伝えたい、 日本のこころ		特別番組	22
23		ひるドキッ!おおいた (再放送)						23
		友チャリ			ひるドキッ! レポート総集編			
24	テレビショッピング 0:00~1:00 ショップチャンネル 1:00~6:00 ジャパネットチャンネルDX							24

特別番組
テコンドー選手 長野聖子
 放送日時 3月8日(日)・15日(日)・
 22日(日)・29日(日)
 後2:00~2:30
 後9:00~9:30

「足技最高の格闘技」「足のボクシング」と称される、足技主体の格闘技(テコンドー)。中津市出身の長野聖子さんは、4歳からテコンドーをはじめ、全日本選手権大会2連覇を果たすなど、トップ選手の1人として活躍している。番組では、オリンピック日本代表をかけて戦う長野さんの姿を追った。



J:COMチャンネル大分の公式YouTubeアカウントに
 これまでに放送した
**レギュラー番組の
 バックナンバー**
 をまとめています!
 こちらのQRコードをチェック!



視聴者プレゼント!
 「ひるドキッ!おおいた」では、毎月抽選で1名様に、ショップチャンネル提供の素敵なプレゼントを差し上げています。ぜひ番組を見てご応募ください。

3月のプレゼント
 ラジオ・ワンセグテレビ・
 モバイルバッテリー
 LEDライト・サイレンの1台5役!
**キュリオム
 手回し充電ワンセグテレビ**

※3月10日(火) 後6:00~ OAB高校入試特番 解説速報2020 生中継