

ふれあいの里たまがわの食材を使ってカレー作り

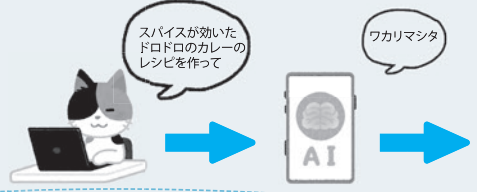
夏が近づいてきた頃、ときがわの『ふれあいの里たまがわ』へ行ってきました。そこには新鮮な夏野菜がずらりと並んでいて、思わず「これでカレーを作ったら美味しそう!」と思いつきました!今回は地元食材を使って、AIにおすすめレシピを考えてもらって夏野菜カレーを作ってみました。

AIはこんな使い方もできるんです!

いつもの市販のカレールーを使ったカレーを、ちょっと味変してみたいなと思ったときAIに相談してみました。「スパイスの香りを効かせて、どろどろのカレーを作りたい」と伝えるとすぐに簡単なレシピとコツを提案してくれました。地元の新鮮な夏野菜を活かしながら、香ばしくて自分好みの味にアレンジできました。AIって、こんな身近な料理のアイデア出しにも役立つんですね!

レシピをアレンジしてカレーを作ろう

AIに「中辛でスパイスを効かせて、ちょっとドロドロにしたい」と伝えると、すぐにシンプルなレシピとコツを提案してくれました。クミンを油で軽く炒めて香りを引き出し、水の量を調整したり…。思ったより簡単に、香ばしくて美味しい夏野菜カレーが完成しました!



スパイシーどろどろ夏野菜カレー
(市販ルー使用・4人分)

材料
玉ねぎ2個・夏野菜適量・肉300g
ルー1箱(中辛)
クミン小さじ1・ガラムマサラ小さじ1/2
水500ml程度

作り方
1. 油でクミンを炒めて香り出し
2. 野菜と肉を長めに炒める
3. 水を加えて15分煮る
4. ルーを溶かし、ガラムマサラを加えて煮詰める
香ばしくて簡単!水でとろみを調整!

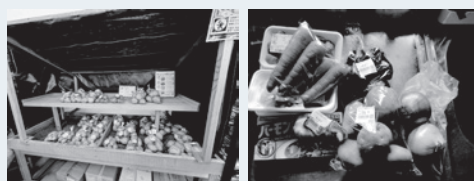
TEL:080-5727-8504
Mail:tokigawa@dlab-jp.com

★お知らせ:デジタル相談会の開催
9月は毎週水曜日の午前(9:00-11:30)
活き生き活動センターで開催させていただきます。(完全無料)

活動写真



～半熟タマゴを添えました～



ITのお困り事やこういったAIの使い方の相談でもOK!
デジタル相談会へお越し下さい!

～例えばこういう相談でも大丈夫!相談例～

- スマホの操作の仕方を教えて!
- PCやスマホのアップデートどうすれば良いの?
- このアプリの使い方を教えて!

一般社団法人

ときがわ町観光協会

ここから通信 9月号

トピックス

「ときがわフォトコンテスト 2026」開催中!

去年は多くの皆さまにご応募いただき、誠にありがとうございました。今年も「ときがわフォトコンテスト 2026」を開催しています!今年のテーマは「ときがわ町の四季の風景」。四季折々の自然や里山の風景、心に残る一枚など、ときがわ町の魅力が伝わる写真を募集しています。応募作品数に制限はありませんので、お気に入りの写真をぜひご応募ください。応募締切:8月31日(月)応募はInstagramまたはメールで受け付けています。応募の際は、撮影日・撮影場所 作品タイトルをご記載ください。Instagramから応募する場合は、「#ときがわフォトコン 2026」のハッシュタグを付けて投稿してください。



トピックス

ときがわ観光情報

暑さも少しずつ和らぎ、秋の行楽シーズンが近づいてきました。ときがわ町には、渓谷や里山の景色を楽しめる散策コースやサイクリングコースがあり、自然を満喫するのに最適な季節を迎えます。三波渓谷へお越しの際は、ゴミの持ち帰りや路上駐車をしないなど、マナーを守ってご利用いただきますようお願いいたします。観光協会ホームページやSNSでは、イベント情報や観光情報を随時更新しています。お出かけ前にぜひご確認ください。



トピックス

おすすめの川遊びスポット

ときがわ町の川遊びスポットのご案内。暑い季節は、ときがわ町の清流で川遊びを楽しんでみませんか。町内には、雀川砂防ダム公園、旧ときがわ花菖蒲園付近の川、川の広場、三波渓谷など、自然を満喫できる川遊びスポットがあります。なお、三波渓谷では、7月1日から8月31日までの期間、環境整備協力金(2,000円)へのご協力をお願いしています。町民の方には無料駐車券を配布しておりますので、写真付き身分証明書をお持ちの上、駅前案内所「ここから」にお越し下さい。



トピックス

私のおすすめスポット

堂平天文台「星と緑の創造センター」では、美しい星空を楽しめる星空観望会を開催しています。天文台の大型望遠鏡を使って、季節ごとの星や惑星を観察できる人気イベントです(要予約・天候により中止)。



町民文芸 俳句

初めての宿題親子で奮闘中

玉川 吉澤麻里菜

なつやすみおまつりたくさんののしいな

玉川 吉澤奈々世

朝顔のつるに埋もれる秋茗荷

玉川 木蘭の涙

秋高し一壘守る球児かな

田黒 土屋進一

地球はひとつ空爆の果て温暖化

番匠 岡野茂

学童の下校の報せ昼寝覚め

田中 柿沼孝

精一杯生きてみませう夏の空

雲河原 池上政子

もくせいのはのかなかおり風にのり

大野 荻野直

子どもらも摘む事も無し蛇毒

別所 武井利夫

百段の滝喧騒離れ堰堤から流れ落ちる飛泉鳴玉

玉川 サンコーフンメイ

11月号掲載の俳句作品を募集します。はがきまたは電子メールに、作品1点(未発表)をかい書で記入し、9月30日までに投稿してください(締切日の消印有効)。また、漢字には全てルビ(ふりがな)を明記してください。電子メールでの投稿は、件名を「町民文芸」としてください(☞ kouhou@town.tokigawa.lg.jpまで)。対象は町内在住の方のみです。ペンネームや雅号を使用の方は、本名も必ず記入してください。

