



- ・ ゴーヤの花^{はな}
- ・ 旬^{しゅん}：夏^{なつ}（7月^{がつ}～9月^{がつ}）
- ・ よく使^{つか}われている^{こんだて}献立

ゴーヤチャンプルー（^{おきなわけん}沖縄県^{きょうどりょうり}の郷土料理です）

