



・ゴーヤ (別名: ^{べつめい}にがうり・ツルレイシ・ゴーヤー)

・ゴーヤの花: ^{はな}夏 (7~^{なつ}8月) ^がに咲き^さます

・ゴーヤが^お多く^お出^で回^まる^わ時期: ^じ夏 (7~^{なつ}9月) ^が

^ど独特^との^に苦^がみ^があ^りま^す。

・^お多く^お含^ふま^れる^え栄^い養^{よう}素^そ

^しカリウム^もや^つ食^じ物^もせ^んい^い、^しビ^たミ^ンC^を多^く含^みま^す。

・^つよく^か使^われ^てい^る献^こ立^ん

ゴーヤチャンプルー (^おお^きな^わけ^ん ^きき^{ょう}ど^りり^{ょう}り の 郷^き土^ど料^り理^です)

