



・オクラ

しゅん なつ がつ がつ
・旬：夏(7月～8月)

つか こんだて
・よく使われている献立

しる
みそ汁、カラंगा

げんさん やさい
・オクラはアフリカ原産の野菜で

にほん かごしまけん こうちけん おきなわけん
日本では、鹿児島県、高知県、沖縄県

おお つく
などで多く作られています。

