

料理のレパートリーを増やしたい



野菜嫌いの子どもをなんとかしたい

脳を活性化させたい

料理スキルを磨きたい

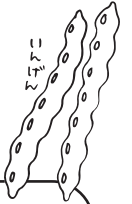
新鮮な野菜を手に入れたい



2026 年



新しいチャレンジを始めよう！



新しいことに挑戦したい



安心な野菜をお得に利用したい



野菜をたくさん食べる食生活を目指したい

毎日の献立がマンネリ気味というあなた、野菜を摂らな
きゃいけないのはわかっているけれど…というあなた、
そんなあなたにオススメなのが、旬の野菜がお任せで届
く「よやく・る野菜セット」です。

カタログにもたくさんの野菜が並ぶようになりました
が、好みで買っているとついつい同じような野菜を選ん
でしまいませんか？すると結局レパートリーも同じにな
りがち。野菜セットなら、買ったことのない野菜、見た
こともない野菜が届くかもしれません。そうしたら、レ
シピを検索して新しいメニューに挑戦してみましょう。
採れたて野菜は新鮮で甘い！という声が多く聞かれ、野
菜嫌いの子どもがパクパク食べてびっくりなんて声も少
なくありません。毎週何が届くのかワクワク、ドキドキ。
野菜セットの攻略が楽しくなること請け合いです♪

さらに！栽培期間中無農薬、無化学肥料栽培の旬の野菜
が、とってもお得な価格なんです。例えば…

▷レタス カタログ：313 円 野菜セット：225 円

▷青ネギ カタログ：221 円 野菜セット：162 円

▷キャベツ カタログ：370 円 野菜セット：249 円

※2025 年 12 月の税込価格です。カタログ価格は規格によ
っても違います。

しかも 2 つ頼めばさらに 1 割引き！（ミニ+レギュラー
の場合はレギュラーのみ 1 割引き）。無農薬野菜がこの
価格、なかなかお目にかかれないと思います。

でもやっぱり何ができるのか不安…そんな場合はまずはミ
ニから始めてみましょう。下の申込書を配達担当者に渡
せば、2 週間後から配達が始まります。

さあ、2026 年、新しいチャレンジ始めましょう！

き り と り

よやく・る野菜セット申込書

戻り先：茨木本部 組織運営課

ブロック	地区	お名前	組合員番号	配達曜日

希望のセットに○をして配達担当者に渡してください（複数希望の場合は個数を記入）

希望のセットに○	セットの種類	金額
	野菜セットミニ	3～5 品目 1,100 円程度まで
	野菜セットレギュラー	5～10 品目 1,700 円程度まで

※予約を止めたり、1 回休んだりするときは、配達担当者に伝えてください。2 週間後に止まります。

※記入された情報は規則に沿って管理し、生活クラブ生活協同組合大阪の活動以外の目的には使用しません。

お問い合わせ先 生活クラブ生活協同組合大阪 組織運営課 TEL. 072-641-5561

配達担当者処理済み

印

友人たちが「キャベツが高くて食べられへん」と嘆いているときに、我が家にはいつもと同じ価格で立派なキャベツが届いていました。野菜セットの野菜は、いつでも決まった価格でのお届け。農薬を使っていない元気な野菜が、この価格って本当にリーズナブルです。それは、ただお得というだけではなく、畑で採れたものをちゃんと全部食べますよという、生産者と私たちの約束のたまもの。毎週届くプレゼントの気分です! (香里ブロック理事・西川)

スーパーに並んでいたら絶対買わなかったであろう空芯菜。まずは中華と思って炒めてみたけれど子どもたちには不評。どうしよう…。思い切って味噌汁に入れてみたら、なにも言わずに食べてる!そしてトマト嫌いな末っ子が何故か大好きなトマトスープに入れると色合いが良くなってとっても美味!栄養もたっぷり♡こんな出会いがあるのがよやく・る野菜セットのいいところ。みなさんお試しあれ。空芯菜は次の夏までお預けだけだね。(平野ブロック理事・安川)

「今日は何を作ろー」が日々のストレスになっていたのですが…。野菜セットが届いたら、まず1週間のメニューをざっくりと決めちゃうことにしました。月曜キャベツ→お好み焼き、火曜レンコン→肉詰め、水曜春菊→サラダ…みたいな感じで。これで次の配達の時には冷蔵庫もほぼスッキリ!気分じゃない時はメニューを入れ替えたりスキップしたりして。おかげ様でゆる〜く時短家事しています。(茨木ブロック理事・岡田)

私はこれで野菜セットにハマりました!

よやく・る野菜セットはどんな野菜が届くか分からないので、家族の苦手な野菜が届くことが多々あります。最近そんな時はどんな野菜でもスープにしてみました。大きなお鍋に、骨付きのお肉ときのこと一緒にコトコト煮込んで、1日目はポトフ風、次の日は味噌を入れて具沢山味噌汁、またはシチュー、カレーなど味を変えて楽しんでいます。疲れて帰って来た日も、このスープがあれば安心な、美味しい健康野菜スープです。(門真ブロック理事・大塚)

ある日やってきたターサイを見て、息子が「これなに?」と不思議そうに聞いてきました。私も初めてだったので、一緒に調べると中国の冬の野菜だそう。炒め物に挑戦。食べてみると甘みがあり、「おいしい!」と子どもがおかわりしたのです。その日からターサイは息子の好物に。普段はあまり買わないような野菜が届くので、食卓に変化が生まれ、自然と食への関心も高まるんです。子どもと一緒に新しい発見ができます。(千里ブロック理事・門野)

白ネギが届いた時、しっかりと太く白い部分がピッカピカ。あまりに立派だったので同じグループの仲間たちに「見るだけで美味しいのがわかる!!」と自慢!「うわ!ほんまにすごいなあ〜私も食べたい!!」と野菜セットの仲間が一人、二人・・・今では、グループの仲間五人がハマっている。どの季節の野菜も、弾ける勢いと土を感じ、季節の味がしっかりと味わえる。めっちゃ素敵で実はお得!みんなにもっと知ってほしい!ほんまに一度味わって!(豊能ブロック理事・永田)

