

報道関係各位

『29秒でレシピがわかる情報厚めな29（ニク）動画』オージー・ビーフ&ラム公式YouTubeで公開中！

熱！厚！？圧？な冬を楽しもう♪



オージー・ビーフが、日本の食卓で親しまれて今年で30周年。記念すべきこの冬を盛り上げるため、MLA豪州食肉家畜生産者事業団（本社：オーストラリア、シドニー）は、12/17(金)より『29秒でレシピがわかる情報厚めな29動画』をオージー・ビーフ&ラム公式YouTubeにて公開中です。炊飯器で作る #時短肉 など、オージー・ビーフをもっと簡単に楽しく料理し、美味しくお召し上がり頂くために、栄養士監修の新しいレシピを提案します。

12/17(金)から『オージー・ビーフでGENKI! キャンペーン』をスタート！「オージー・ビーフでGENKI! LINEで応募プレゼントキャンペーン (<https://genki.aussiebeef.jp>)」「29秒でレシピがわかる情報厚めな29動画公開」「ファンのためのおもしろ圧強めな動画公開」を展開し、暑い南半球オーストラリアから、熱！厚！？圧？な冬の楽しみ方をお届けします。

おうち時間が増え、年末年始の過ごし方も変化した方も多いのではないのでしょうか？そんな今年の冬こそ、買って、食べて、見て、ワンアクション！美味しさや笑顔で、カラダもココロもあたたまるオージー流の冬をお楽しみください。

「29秒でレシピがわかる情報厚めな29動画」概要

「私でもできそうな簡単牛肉レシピ！」をコンセプトに、オージー・ビーフを用いた牛肉レシピのテクニックを29秒の動画にまとめたレシピ動画です。シンプルな材料で、味も見た目もワクワクするようなレシピばかり。料理上手な方も料理に挑戦したい方もお楽しみ頂けます。

■公開先：オージー・ビーフ&ラム 公式YouTube

<https://www.youtube.com/channel/UC-dYuvAb1-guvrMkpwIJJoQ>

29動画：栄養士監修6つのレシピを公開中



#1 実は簡単！3分茹でてほったらかすだけ！「すごいローストビーフ」の作り方

<https://youtu.be/PQDafv1W7A>



#2 おうちカフェ気分！作り置きローストビーフを薄切り「映え肉トースト」の作り方

<https://youtu.be/AonIP5htnGU>



#3 肉食派も歓喜! 作り置きローストビーフを厚切り「映え肉サラダ」の作り方
<https://youtu.be/m4g7KaZwxk4>



#4 そっか! 炊飯器ポンで煮込み料理に使えるすね肉ストック「#時短肉」の作り方
<https://youtu.be/q4qPgEfkGBg>


 ぷりっぷりなお肉が、ゴロじゅわ〜
 あとは野菜1つで! #時短肉スープ

TRUE AUSSIE BEEF
 オーストラリア産牛肉

秒でわかる肉レシピ
 29動画
 ニック #5

#5 煮込み時間にサユウナラ! 食べたい時にすぐ作ろう「#時短肉 スープ」の作り方
<https://youtu.be/VmY6wMn1v-s>


 #時短肉で速攻、じゅわとろ〜
 レンチンだけで! 町中華ビーフチリ

TRUE AUSSIE BEEF
 オーストラリア産牛肉

秒でわかる肉レシピ
 29動画
 ニック #6

#6 混ぜてレンチンだけ! #時短肉 で簡単すぎる「町中華ビーフチリ」の作り方
<https://youtu.be/bK2UHF7tlhg>



☑️栄養士レシピ監修コメント

：栄養士/料理研究家 藤原 奈津子

"料理"は知れば知るほど、とてもパワフルで楽しい世界です。オージー・ビーフは“元気”効果が期待できるたんぱく質や鉄が豊富に含まれる食材です。また、様々な部位や形状が手に入りやすいので、料理の幅を広げてくれます。料理への出番が多いからこそ、食生活を通じて、元気な体づくりの習慣を続けることができます。

29動画は、短い時間に料理のワンテクニックをまとめたレシピ動画です。「茹でるだけでできるローストビーフ」は塊肉への火入れのテクニック、「#時短肉」はすね肉を炊飯器で調理しストック食材化するテクニックなど、オージー・ビーフをもっと楽しむレシピ動画をどうぞお楽しみください。

◎なぜアツい？熱！厚！？圧？オージー・ビーフGENKIキャンペーン

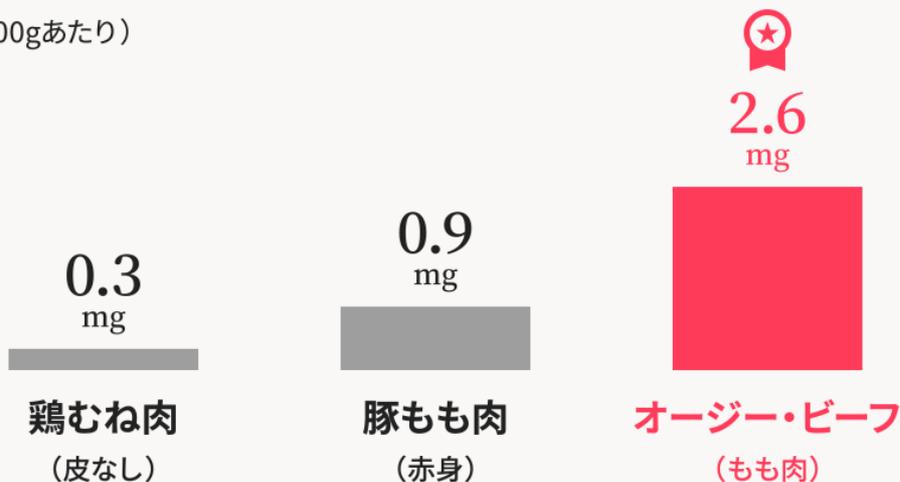
健康をサポートする、赤身が特徴のオージー・ビーフで冬をゲンキに楽しもう！

MLA豪州食肉家畜生産者事業団（本社：オーストラリア、シドニー）は、元気と関係が深いと思われる栄養素“鉄”についての意識調査を、全国の女性（20代から40代）に実施。8割強の女性が、元気が欲しい、およそ2人に一人が特に冬に不調を感じやすいことがわかりました。冬の悩みである冷えや疲れは忙しいから、歳を重ねたから、などと片付けてしまいがちですが、もしかすると鉄不足が関係しているかもしれません。

オージー・ビーフでしっかりとたんぱく質と鉄補給をして、この冬は冷えずにゲンキに楽しむため、キャンペーンや情報を発信します。

[鉄分]含有量

(各100gあたり)





【鉄】

牛赤身肉のオージー・ビーフは不足しがちな“鉄”を多く含み、「冷え」を抑えたり疲労回復に効果が期待できます。また、牛赤身肉に含まれる鉄分は、野菜類の鉄分よりも吸収率が高い「ヘム鉄」で、鶏や豚、魚の数倍も豊富。しかも、たんぱく質が鉄分の吸収を高めるので、とても効率的です。

【たんぱく質】

牛赤身肉のオージー・ビーフは、免疫力の向上や「冷え」を抑えたり疲労回復を助ける役割もある良質なたんぱく質が豊富に含まれます。牛赤身肉は、たんぱく質の栄養価を示す指標「アミノ酸スコア」で満点（100点）と非常に優秀。バランスのいい良質なたんぱく質を効率的に摂ることができます。

◎「あなたはどのタイプ？」オージー・ビーフファンと楽しむ♪熱！厚！？圧？な冬

[男性の顔のコラージュ 中程度の精度で自動的に生成された説明] [食品, フルーツ が含まれている画像 自動的に生成された説明] キャンペーン期間中は、オージー・ビーフの栄養情報の他、お肉好き、料理好き、オーストラリア好きなど、様々なオージーファンのための情報を公式SNSや公式YouTubeにて発信します。

TRUE AUSSIE BEEF
オーストラリア産牛肉

お肉をチャージ!
しなくちゃ!

合計300名に当たる
オージー・ビーフで
GENKI! キャンペーン
実施中!

鉄分、タンパク質たっぷり!!ビーフのチカラ、いただきます!

レシートを撮って
LINEで応募!

超厚切りステーキ パスチャーフェッドのローストビーフ ビーフソーセージ

■オージー・ビーフは牛肉輸入自由化開始から30年

1991年の牛肉輸入自由化開始から30年。現在、輸入牛肉の中で一番食べられているのがオージー・ビーフとなります。2000年に牛肉消費のピークを迎え、2001年にBSEが発生した際も、唯一の安全・安心な牛肉として、日本の消費者の食卓を支えてきました。2017年の調査（日本政策金融金庫調べ）では、健康志向の高まりで、赤身牛肉の需要の増加、嗜好の変化が顕著に見られました。現在、コロナ禍において、免疫アップが期待できる健康食材として注目されています。以前からオーストラリアで行っている世界に先駆け、牽引しているサステナブルな取り組みに注力し、2030年のカーボンニュートラル実現を目標とした地球規模の活動「Earthアースも元気!」を行なって参ります。これからも日本の皆様に寄り添い、安心と安全のオージー・ビーフブランドを食卓にお届け致します。

当プレスリリースURL

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000062.000010681.html>

MLA豪州食肉家畜生産者事業団のプレスリリース一覧

https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/10681

◎本件に関するお問い合わせ:

■株式会社エフ 担当: 深川章次 fukagawa@ef-inc.co.jp / 藤原奈津子 fujiwara@ef-inc.co.jp

TEL: 03-6812-9113 FAX: 03-6812-9114

■MLA豪州食肉家畜生産者事業団 広報担当 花見美穂

TEL: 03-4589-0070/0076 FAX: 03-4589-0086 Email: mhanami@mla.com.au