

1995年の創業以来、  
私たちは日本で生まれた焼肉料理・韓国料理の伝統を継承しながら、  
「おいしさ」はもちろんのこと、「本物の焼肉」を追求し、何より  
「常にお客様の立場に立って考えるお店」を目指してきました。  
その想いを実現する中で、メニュー開発においても、  
固定観念にとらわれず、常に新しい提案をしてきたと自負しています。

本書は、そうやって生まれたトラジの焼肉料理の技術と作り方、  
調理の意図について、できる限り詳しく解説しました。

私たちの理念は「食文化を通じお客様を幸せにする」ことです。  
トラジの焼肉料理の技術と考え方を紹介する中で、  
読者が自らの焼肉料理の魅力を高めることができ、  
多くのお客様に喜んでいただくためのヒントとなればと思います。  
そうして、お客様に愛される焼肉店が日本中・世界中に増えてゆき、  
焼肉業界に魅力を感じる人がたくさん集まって、  
焼肉・韓国料理文化の地位が向上していく。  
本書が、その一助となれば幸いです。





## トラジ五大精神

---

### 「食」の精神

食という字は人が良いと分解できる。良い人であれ。

### 医食同源の精神

健康であることが何よりの幸せと考える。体に美味しい料理を提供する。

### チームワークの精神

従業員間の協力はもとより多くのステーキホルダーのチームワークを構築する。

### 感謝の精神

正しき礼儀と謙虚の心を持って万物に感謝する。

### チャレンジの精神

既存の枠にとらわれず、明日のトラジをもっと美味しく新しく創造し日々進化していく。

---



# CONTENTS

006 本書をお読みにする前に

## 007 焼肉メニューの調理技術

### 008 トモバラの仕込み

- 010 インサイド 中落ち
- 011 タテバラ カブリ
- 012 ごむすじ 三角バラ
- 013 ササミ
- 014 カイノミ ごむすじ

### 015 トモバラの各部位の商品化

- 016 大トロカルビ 中落ちカルビ
- 018 三角バラの商品化 タテバラの商品化 中落ちの掃除
- 020 ダイヤモンドcutカルビ/カブリの商品化
- 022 カルビ カイノミ/カルビの盛り付け
- 024 ごむすじの商品化 ササミの商品化 インサイドの商品化 カイノミの商品化

### 030 人気焼肉メニューの作り方

- 030 ハラミ 特ハラミ/ハラミの仕込み・商品化
- 034 名物タン塩 厚切り上タン塩/タンの仕込み・商品化
- 038 名物ヒレカク 特カルビ/ヒレの仕込み・商品化 サーロインの商品化
- 043 ザブトン ミスジ/ザブトンの仕込み・商品化 ミスジの商品化

### 046 ホルモン・内臓焼肉の技術

- 046 ホルモン/ホルモン(大腸)の商品化
- 048 新鮮レバ焼/レバーの商品化
- 051 センマイ/センマイの仕込み・商品化
- 054 上ミノ/上ミノの商品化
- 058 ハチノス/ハチノスの仕込み・商品化
- 060 ツラミ 牛心/ツラミの商品化 ハツの商品化
- 063 ギャラ 究極コブチャン/ギャラの仕込み・商品化 コブチャン(小腸)の仕込み・商品化

### 066 コース料理

- 068 パランコースの内容例

## 071 刺身料理の調理技術

### 072 ユッケ

- 072 ユッケ 塩ユッケ
- 074 みんなでユッケ アボカドユッケ
- 076 ランイチ/シントマの仕込み

### 078 炙り握り

- 078 ハラミ炙り握り サーロイン炙り握り

### 080 内臓肉の刺身

- 080 ミノ湯引き センマイ刺し ハチノスの冷菜
- 084 ホルモン刺し盛





## 085 タレ・調味料・薬味の調理技術

- 086 もみダレ
- 087 つけダレ
- 088 特ダレ 合わせ塩
- 089 味噌ダレ
- 090 黒味噌ダレ
- 091 コチュジャン
- 092 コチュジャンソース ヤンニョンジャン
- 093 サンチュ味噌 (サムジャン)
- 094 トラジ食べるラー油 チョジャン
- 096 元祖ネギバカ 薬味醤油



## 097 韓国料理・一品料理の調理技術

- 098 キムチ
- 098 白菜キムチ
- 100 トラジキムチ カクテキ
- 102 オイキムチ オイカクテキ
- 104 ナムル
- 104 ナムル盛り合わせ
- 105 混ぜナムル
- 106 もやしナムル ほうれん草ナムル ぜんまいナムル センナムル
- 108 スープ
- 108 基本スープの仕込み
- 110 コムタンスープの仕込み
- 112 ワカメスープ 野菜スープ 玉子スープ トック カルビスープ
- 116 にんにくネギスープ ユッケジャンスープ 豆腐チゲ コムタンスープ



## 120 サラダ・野菜メニュー

- 120 トラジサラダ ネギサラダ 豆腐サラダ
- 124 ゴマサラダ コラーゲンサラダ 元祖きゅうり1本 サンチュ

## 128 つまみ・一品料理

- 128 トンソクDEコラーゲン ほぐし牛テール煮 チャブチェ
- 132 チヂミ ニンニクホイル焼き アサリのマッコリ蒸し
- 136 リンゴのチヂミ ヒレのたたき



## 138 ご飯料理・麺料理

- 138 サムゲタンロール
- 140 ピビンパ ユッケピビンパ 石焼ピビンパ キムチチャーハン ネギ玉ライス
- 144 ガーリックライス 牛テール粥 冷麺 ピビン麺
- 148 ホルモン焼きそば

# CONTENTS

- 149 **私たちが目指す焼肉店** ～これまで・いま・これから～  
株式会社トラジ 代表取締役社長 金 信彦
- 152 **焼肉のプロを育てる取り組み**
- 154 **トラジの焼肉業態**
- 156 **ヒットメニュー開発の舞台裏**
- 160 奥付



## 本書をお読みになる前に

- 本書に掲載されているメニュー及びレシピの内容、店舗情報等は2011年1月現在のものです。
- 掲載メニューは、トラジ店舗にて提供している内容と異なる場合がございます。これは、レシピ内容を季節や時代、お客様の嗜好変化に合わせて変えているためです。
- 掲載メニューの一部は、季節のおすすめ品も含まれており、現在は提供していない場合もあります。また、トラジの一部のグループ店舗でのみ提供しているものもございます。
- 紹介している精肉や内臓肉のスペック（規格）をはじめ、仕込み方法やカット法は、実際にトラジでの仕入れや仕込み方法と異なる部分もございます。これは、本書の読者向けに、カット方法や部位の特徴をより詳しく理解していただくためのものです。
- タレや調味料は、実際はトラジのセントラルキッチンで大量生産しているものもあるため、本書では読者向けに、レシピを作りやすい分量に変えて掲載しているものもあります。
- 本書で掲載されている肉の部位の名称、オリジナル調味料の名称などは、トラジでの呼び方に準じております。
- 大きじ1杯は15cc、小さじ1杯は5ccです。材料によりccとgを併用している場合もあります。
- 分量の表記のうち「1つまみ」は手の親指、人差し指、中指の三指でつまんだ量。また「少々」は親指と人差し指の二指でつまんだ量です。

デザイン 富川幸雄 (Studio Freeway)  
テキスト 大畑加代子  
カメラ 後藤弘行 佐々木雅久  
編集 雨宮 響 齋藤明子 大石 勲