

初級コース

	9月	10月	11月
テーマ	クロックヒン（石臼）の使い方① ヤム（和え物）のタレを作る	クロックヒン（石臼）の使い方② ココナッツミルクの扱い方 ヴィーガングリーンカレーペーストを作る	ハーブの扱い方 基本ハーブについて
実習 試食	ヤムウンセンジェー （ヴィーガン春雨サラダ） ヴィーガンゲーンペット（レッドカレー）	ゲーンキヤオワンジェー （ヴィーガングリーンカレー） ヤム（サラダ）	トムヤムヘッドジェー （きのこのトムヤム（メディカルハーブ）スープ）
	12月	1月	2月
テーマ	タイ米の扱い方 湯取り方、炊飯器の方法でタイ米を炊く 食べ比べ	米麺の扱い方 戻し方、フォーとの違い。 炒める。スープに入れる。	スパイスの扱い方 スパイスの組み合わせ方。 タイでの調理方法
実習 試食	カオパットサパロット（パイナップルチャーハン） おかず1品、スープ	パッタージェー（タイ風焼きそば） クイッティオナム（汁そば）	パロージェー （スパイス煮込み） おかず1品、スープ
	3月	4月	5月
テーマ	市販のカレーペーストの扱い方 市販のカレーペーストで美味しいタイカレーを作る	タイの調理器具の扱い方・もち米の蒸し方 （クロックディン・ソムタムピーラー） 調理器具のソムタムピーラーの扱い方のコツを覚え、 素焼きのクロックでソムタムを作る。 タイのもち米の蒸し方	板納豆（トゥアナオ）の扱い方 調理前のトゥアナオ下準備の方法。 トゥアナオの種類紹介。
実習 試食	ゲーンペットジェー（ヴィーガンレッドカレー） ヤム（サラダ）	ソムタムタイジェー（ヴィーガンソムタム） タイもち米を蒸す おかず1品、スープ	ナムプリックオーンジェー （ヴィーガンチェンマイ風ミートソースディップ） おかず1品、スープ
	6月	7月	8月
テーマ	凍らせ豆腐の扱い方 ベジタイで使うタンパク質・凍らせ豆腐の扱い方	ナッツ類の扱い方 カシューナッツ、ピーナッツの扱い方	雑穀、豆の扱い方 高きび、もちムギの茹で方。小豆の茹で方
実習 試食	パット ガパオ タオフー （ガパオ炒め） おかず1品、スープ	パットメットマムアンヒンマバン （凍らせ豆腐と野菜、カシューナッツの甘酢炒め） おかず1品、スープ	カオソーイタイヤイジェー （タイヤイ風汁麺） おかず1品、ヤム