



ภาษาไทยง่ายมาก

Phaa-săa-thai ngâay mâak



© 2026 CHOBPASATHAI
All rights reserved

THAI IS SO EASY

タイ語はとても簡単

- ✓ Self-learning
- ✓ Learn with your teacher
- ✓ Thai for foreigners teachers

- ✓ 独学で学びたい方へ
- ✓ 先先生と一緒に勉強中の方へ
- ✓ 外国人向けタイ語講師の方へ

THAI FOR LIFE IN THAILAND

ภาษาไทยง่ายมาก (Phaa-săa-thai ngăay mâak)

Thai is so easy / 料理を注文すること



อาหารไทยและความเผ็ด

Aaa-hăan-thai láeh khwaam-phèt

OBJECTIVE

- ฝึกการถาม-บอกระดับความเผ็ด และรับมือกับอาหารเผ็ดในร้านอาหารไทย
- For practicing how to ask about and describe spice level, and how to handle spicy food at a Thai restaurant.
- 辛さについて尋ねたり伝えたりする表現、タイの飲食店で辛い料理に対応する方法を練習します。



Q: คุณเคยเห็นอาหารและเครื่องปรุงนี้มาก่อนไหม

Khun khuerry hên aa-hăan léh khrûeahng-prung nîi maa-gawn mǎi

Have you ever seen this food and condiment before?

この料理と調味料を見たことがありますか。



"Thai Spicy" vs "Tourist Spicy"

In Thailand, if you say “เผ็ดน้อย (phèt-náwy)” the dish may still contain 1–3 chilies! If you can't eat spicy food at all, please say “ไม่เผ็ดเลย (mâi-phèt lerry)” to be safe.

"タイ人の辛さ" vs "観光客の辛さ"

タイでは「เผ็ดน้อย (phèt-náwy)」と言っても、1～3個の唐辛子が入っていることがあります！
全く辛いものが食べられない場合は、安全のために「ไม่เผ็ดเลย (mâi-phèt lerry)」と言いましょう。



THAI FOR LIFE IN THAILAND

ภาษาไทยง่ายมาก (Phaa-săa-thai ngăay mâak)

Thai is so easy / 料理を注文すること



อาหารไทยและความเผ็ด

Aaa-hăan-thai láeh khwaam-phèt

ACTIVITY

- Share your experience with spicy Thai food. / 辛いタイ料理を食べた感想を教えてください。
- How was it? / どう感じましたか。
- Did you enjoy it? / 美味しかったですか。
- Would you like some more? / また食べたいですか。(リピしますか。)

Q : คุณเคยเห็นอาหารและเครื่องปรุงนี้มาก่อนไหม

Khun khuerry hên aa-hăan léh khrûeahng-prung nîi maa-gawn mǎi

Have you ever seen this food and condiment before?

この料理と調味料を見たことがありますか。

A : เคย (kherry)

used to / have, has ever V.3
～たことがあります

+ Details / 詳細

A : ไม่เคย (mâi-kherry)

never / have, has never V.3
～たことがありますข้าวกะเพราไก่
Khâaw-gà-phrao-gàiBasil chicken rice
ガバオガイライスน้ำปลาพริก
Nám-plaa-phrîkFish sauce with chili
唐辛子入り魚醤

THAI FOR LIFE IN THAILAND

ภาษาไทยง่ายมาก (Phaa-sǎa-thai ngǎay mâak)

Thai is so easy / 料理を注文すること



อาหารไทยและความเผ็ด

Aaa-hǎan-thai láeh khwaam-phèt

Vocabulary / 単語

ภาษาไทย	How to read / 読み方	Meaning	意味
ขอ....	khǎw....	May I have / I'd like...	～をください
เอา....	ao	I want...	～にします
ไม่เอา....	mái-ao	I do not want	～は要らないです
พริก	phrík	chili	唐辛子
เผ็ด	phèt	spicy	辛い
ไม่เผ็ดเลย	mái-phèt-lerry	not spicy at all	全く辛いくない
เผ็ดน้อย	phèt-náwy	A little spicy	少し辛い
เผ็ดปานกลาง	phèt paan-glaang	medium spicy	中辛
เผ็ดมาก	phèt mâak	very spicy	とても辛い
ทานเผ็ดได้	thaan phèt dâi	can eat spicy food	辛い物を食べられる
ทานเผ็ดไม่ได้	thaan phèt mái-dâi	can't eat spicy food	辛い物を食べられない
แสบปาก	sàehp-pàak	mouth burning	口がヒリヒリする
ขอแยกพริก	khǎw....yâehk phrík	May I have / I'd like...chili on the side, please	唐辛子を別にしてください

TONE MARKS / 声調

(No mark)

Middle

平声

Low

低声

Falling

下声

High

高声

Rising

上声



THAI FOR LIFE IN THAILAND

ภาษาไทยง่ายมาก (Phaa-săa-thai ngăay mâak)

Thai is so easy / 料理を注文すること



อาหารไทยและความเผ็ด

Aaa-hăan-thai láeh khwaam-phèt

GOAL

- จำคำศัพท์เรื่องความเผ็ดและบอกระดับความเผ็ดที่ต้องการได้
- Recognize spice-related vocabulary and state a desired spice level.
- 辛さに関する語彙を覚え、希望する辛さのレベルを伝えられます。



Exercises / 練習問題

คำนี้แปลว่าอะไร What does this word mean? / この単語の意味は何ですか。

kham níi plaeh-wăa à-rai

1. เผ็ดมาก	phèt mâak	→ _____
2. เผ็ดน้อย	phèt-náwy	→ _____
3. ไม่เผ็ดเลย	mâi-phèt-lerry	→ _____
4. พริก	phrík	→ _____
5. แสบปาก	sàehp-pàak	→ _____
6. ขอ....	khăw....	→ _____
7. ทานเผ็ดได้	thaan phèt dâi	→ _____
8. ขอแยกพริก	khăw....yâehk phrík	→ _____
9. ไม่เอา....	mâi-aao	→ _____
10. เผ็ดปานกลาง	phèt paan-glaang	→ _____
11. เอา....	aao	→ _____
12. ทานเผ็ดไม่ได้	thaan phèt mâi-dâi	→ _____
13. เผ็ด	phèt	→ _____

คุณต้องการสั่งเผ็ดแค่ไหน What spice level would you like to order? / 注文したい辛さのレベルはどちらですか。

Khun tâwng-gaan sàng phèt khâeh-năi



THAI FOR LIFE IN THAILAND

ภาษาไทยง่ายมาก (Phaa-săa-thai ngăay mâak)

Thai is so easy / 料理を注文すること



อาหารไทยและความเผ็ด

Aaa-hăan-thai láeh khwaam-phèt

GOAL

- สามารถถาม สิ่ง และบอกระดับความเผ็ดที่ต้องการได้
- Can ask, order and state a desired spice level.
- 料理に関する質問を聞けるし、注文できるし、希望する辛さのレベルも伝えられます。

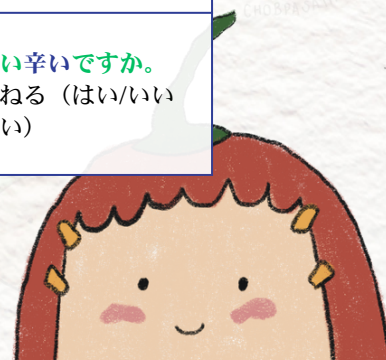


Ever ordered Thai food that turned out way too spicy or asked for "not spicy" and got something bland? This lesson will fix these.

タイ料理を頼んだら辛すぎた、逆に「辛くない」と頼んだら味気なかった、という経験はありませんか？このレッスンではその問題を解決します。

How to ask / 質問仕方

ภาษาไทย	How to read / 読み方	Meaning	意味
เผ็ดใช่ไหม	phèt châi-mái	Spicy, right? You already assume it's spicy, just confirming.	辛いんですよね。 すでに辛いと思っていて確認するだけ
เผ็ดหรือ	phèt rǎw	Oh, is it spicy? Casual, reacting with mild surprise to what you just heard.	辛いのですか。 カジュアルに軽い驚きを表す
เผ็ดรึเปล่า	phèt rúeh-plàaw	Is it spicy or not? Neutral, genuinely don't know either way.	辛いですか。 中立的で本当にわからない質問
เผ็ดแค่ไหน	phèt kêh-nǎi	How spicy is it? Asks for a level, not yes/no.	どのくらい辛いですか。 程度を尋ねる (はい/いいえではない)



THAI FOR LIFE IN THAILAND

ภาษาไทยง่ายมาก (Phaa-săa-thai ngăay mâak)

Thai is so easy / 料理を注文すること



คำนี้แปลว่าอะไร What does this word mean? / この
Kham nîi plaeh-wăa à-rai



อาหารไทยและความเผ็ด

Aaa-hăan-thai láeh khwaam-phèt

GOAL

- สามารถถาม สั่ง และบอกระดับความเผ็ดที่ต้องการได้
- Can ask, order and state a desired spice level.
- 料理に関する質問を聞けるし、注文できるし、希望する辛さのレベルも伝えられます。



How to order / 注文し方

ขอ (khăw) = May I have, I'd like... / ~をください

ขอ (khăw) + [Food / 料理] + [Spice level / 辛さのレベル] + [Amount / 数]

→ ขอกะเพราไก่เผ็ดน้อย 1 (ค) (khăw gà-phrao-gài phèt-náwy nùeng (kh))

I'd like 1 Basil chicken rice, a little spicy, please. / ガパオガイライス、少し辛めで1つをください。

→ ขอส้มตำไม่เผ็ดเลย 2 (ค) (khăw sôm-tam mâi-phèt-lerry sǎwng (kh))

I'd like 2 Sometam, not spicy at all, please. / ソムタム、全く辛くないで2つをください。

เอา (aao) = I want..... / ~にします

เอา (aao) + [Food / 料理] + [Spice level / 辛さのレベル] + [Amount / 数]

→ เอากะเพราไก่เผ็ดน้อย 1 (ค) (aao gà-phrao-gài phèt-náwy nùeng (kh))

I want 1 Basil chicken rice, a little spicy, please. / ガパオガイライス、少し辛めで1つにします。

→ เอาส้มตำไม่เผ็ดเลย 2 (ค) (aao sôm-tam mâi-phèt-lerry sǎwng (kh))

I want 2 Sometam, not spicy at all, please. / ソムタム、全く辛くないで2つにします。

ไม่ใส่ (mâi-sài) = No....., please / ~は入れないでください

ไม่ใส่ (mâi-sài) + [Noun / 名詞]

→ ไม่ใส่ผงชูรส (ค) (mâi-sài phǒng-chuu-rót (kh))

No MSG, please. / 理化学調味料は入れないでください。



THAI FOR LIFE IN THAILAND

ภาษาไทยง่ายมาก (Phaa-săa-thai ngăay mâak)

Thai is so easy / 料理を注文すること



อาหารไทยและความเผ็ด

Aaa-hăan-thai láeh khwaam-phèt

GOAL

- สามารถถาม สั่ง และบอกระดับความเผ็ดที่ต้องการได้
- Can ask, order and state a desired spice level.
- 料理に関する質問を聞けるし、注文できるし、希望する辛さのレベルも伝えられます。



Exercises / 練習問題

ลองแต่งประโยคคำถามกันเถอะ Let's try to make the questions / 疑問文を作ってみましょう。
lawng tàehng prà-yòhk kham-thăam gan-thèr



- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. ต้มยำกุ้ง | tôm-yam-gûng |
| 2. แกงเขียวหวาน | gaehng-khăaw-wăan |
| 3. ยำวุ้นเส้น | yam-wún-sên |
| 4. แกงส้ม | gaehng-sôm |
| 5. น้ำพริก | nám-phrík |



- Is it spicy? / 辛いのですか
How spicy is it? / どのくらい辛いのですか。
Is it spicy or not? / 辛いですか。
Is it spicy or not? / 辛いですか。
Spicy, right? / 辛いですよね。

Let's practice with your teacher or CHOBASATHAI FLASHCARDS!

先生と一緒に、または CHOBASATHAI FLASHCARDS で練習しましょう！



Seasonings & Taste / 調味料・味

ขอ (khăw) + [Food / 料理] + [Spice level / 辛さのレベル] + [Amount / 数]
เอา (aao) + [Food / 料理] + [Spice level / 辛さのレベル] + [Amount / 数]
ไม่ใส่ (mâi-sài) + [Noun / 名詞]



THAI FOR LIFE IN THAILAND

ภาษาไทยง่ายมาก (Phaa-săa-thai ngăay mâak)

Thai is so easy / 料理を注文すること



อาหารไทยและความเผ็ด

Aaa-hăan-thai láeh khwaam-phèt

GOAL

- สามารถพูดคุยโดยการถามความเผ็ดและสั่งอาหารกับคนขายอาหารเองได้
- Able to ask about spice levels and order food from vendors by yourself.
- 自分でお店の人に辛さを聞いて、料理を注文する会話ができるようになります。



Daily Life Dialogue / 日常会話



Street food / 屋台料理

A:

เอาอะไรดีคะ

aao à-rai dii khá

What can I get for you?

何になさいますか。



B:

เอาผัดพริกแกงกุ้งเผ็ดน้อยครับ ผมทานเผ็ดไม่ค่อยได้

aao phàt-phrik-gaehng-gūng phèt-náwý khráp phǒm thaam phèt mâi khâwý dâi

I'll have the stir-fried curry paste with shrimp, mild spicy please. I really can't eat spicy food.

パッドブリックゲーンを辛さ控えめをお願いします。辛いものはあまり食べられないんです。

A:

ได้ค่ะ ราดข้าวนะคะ ทานนี้หรือกลับบ้านคะ

dâi khá, râat-khâaw ná khá thaam nîi rŭeh glàp-bâan khá

Sure. I'll put it over rice. Will you eat here or take it home?

かしこまりました。ご飯にかけますね。こちらで召し上がりますか、それともお持ち帰りですか。

B:

ราดข้าว ทานนี้ครับ เท่าไหร่ครับ

râat-khâaw thaam nîi khráp thâo-rài khráp

Over rice, please. I'll eat here. How much is it?

ご飯にかけてください。ここで食べます。いくらですか？

A:

ทั้งหมด 60 บาทค่ะ สแกนได้ เงินสดได้นะคะ

Tháng-mòt hòk-sìp-bàat khá. Sà-gaehn dâi ngern-sòt dâi ná khá

That's 60 baht in total. You can pay by QR scan or with cash.

合計60バーツです。QRコード決済でも現金でもお支払いいただけます。



THAI FOR LIFE IN THAILAND

ภาษาไทยง่ายมาก (Phaa-săa-thai ngăay mâak)

Thai is so easy / 料理を注文すること



อาหารไทยและความเผ็ด

Aaa-hăan-thai láeh khwaam-phèt

GOAL

- สามารถพูดคุยโดยการถามความเผ็ดและสั่งอาหารกับคนขายอาหารเองได้
- Able to ask about spice levels and order food from vendors by yourself.
- 自分でお店の人に辛さを聞いて、料理を注文する会話ができるようになります。



Daily Life Dialogue / 日常会話



Street food / 屋台料理

A: _____

What can I get for you?
何になさいますか。



B: _____

I'll have the stir-fried curry paste with shrimp, mild spicy please. I really can't eat spicy food.
パッドブリックゲーンを辛さ控えめをお願いします。辛いものはあまり食べられないんです。

A: _____

Sure. I'll put it over rice. Will you eat here or take it home?

かしこまりました。ご飯にかけますね。こちらで召し上がりますか、それともお持ち帰りですか。

B: _____

Over rice, please. I'll eat here. How much is it?
ご飯にかけてください。ここで食べます。いくらですか？

A: _____

That's 60 baht in total. You can pay by QR scan or with cash.
合計60バーツです。QRコード決済でも現金でもお支払いいただけます。



THAI FOR LIFE IN THAILAND

ภาษาไทยง่ายมาก (Phaa-săa-thai ngăay mâak)

Thai is so easy / 料理を注文すること



อาหารไทยและความเผ็ด

Aaa-hăan-thai láeh khwaam-phèt

GOAL

- สามารถพูดคุยโดยการถามความเผ็ดและสั่งอาหารกับพนักงานร้านอาหารเองได้
- Able to ask about spice levels and order food from waiter or waitress by yourself.
- 自分で店員に辛さを聞いて、料理を注文する会話ができるようになります。



Daily Life Dialogue / 日常会話

Restuarant / レストラン



A : สวัสดีค่ะคุณลูกค้า รับอะไรดีคะ วันนี้มีเมนูแนะนำเป็นแกงส้มชะอมไข่ค่ะ

sà-wàt-dii khà khun-lûuk-khàa ráp à-rai dii khà wan-nii mii meh-nuu náeh-nam pen gaehng-sôm chá-om khài khà

Hello! What would you like, sir? Today's recommended dish is sour curry with cha-om and egg.

こんにちは。お客様は何になさいますか。本日のおすすめはチャオムと卵の酸味カレーです。

B : สวัสดีครับ ขอโทษครับนะครับ แกงส้มชะอมไข่เผ็ดมั้ยครับ

sà-wàt-dii khráp khăw-thôht ná khráp gaehng-sôm chá-om khài phèt mái khráp

Hello, excuse me. Is the sour curry with cha-om and egg spicy?

こんにちは。すみません、チャオムと卵の酸味カレーは辛いですか。

A : เผ็ดปานกลางค่ะ แต่ปรับให้เผ็ดน้อยลงได้นะคะ รับข้าวด้วยมั้ยคะ

phèt paan-glaang khà, taèh pràp hâi phèt-náwy long dâi ná khà ráp khâaw dũaqy mái khà

It's medium spicy but we can make it less spicy for you. Would you like rice with that?

辛さは中程度ですが、控えめに調整できます。ご飯も一緒にいかがですか。

B : ฉันขอข้าวสวยและแกงส้มชะอมไข่หนึ่งที ขอเผ็ดน้อยครับ

ngán khăw khâaw-săaay lăe gaehng-sôm chá-om khài nùeng thîi khăw phèt-náwy khráp

Then I'll have steamed rice and one order of the sour curry with cha-om and egg. Mild spicy, please.

では、白ご飯とチャオムと卵の酸味カレーを一つください。辛さは控えめでお願いします。

A : ได้ค่ะ จะแจ้งครัวให้ใส่พริกน้อยลงนะคะ

dâi khà, jà jâehng khruaa hâi sâi phrík náwy long ná khà

Certainly. I'll let the kitchen know to add less chili.

かしこまりました。厨房に唐辛子を少なめにするよう伝えます。



THAI FOR LIFE IN THAILAND

ภาษาไทยง่ายมาก (Phaa-săa-thai ngăay mâak)

Thai is so easy / 料理を注文すること



อาหารไทยและความเผ็ด

Aaa-hăan-thai láeh khwaam-phèt

GOAL

- สามารถพูดคุยโดยการถามความเผ็ดและสั่งอาหารกับพนักงานร้านอาหารเองได้
- Able to ask about spice levels and order food from waiter or waitress by yourself.
- 自分で店員に辛さを聞いて、料理を注文する会話ができるようになります。



Daily Life Dialogue / 日常会話



Restuarant / レストラン



A:

Hello! What would you like, sir? Today's recommended dish is sour curry with cha-om and egg.
 こんにちは。お客様は何になさいますか。本日のおすすめはチャオムと卵の酸味カレーです。

B:

Hello,excuse me. Is the sour curry with cha-om and egg spicy?
 こんにちは。すみません、チャオムと卵の酸味カレーは辛いですか。

A:

It's medium spicy but we can make it less spicy for you. Would you like rice with that?
 辛さは中程度ですが、控えめに調整できます。ご飯も一緒にいかがですか。

B:

Then I'll have steamed rice and one order of the sour curry with cha-om and egg. Mild spicy, please.
 では、白ご飯とチャオムと卵の酸味カレーを一つください。辛さは控えめでお願いします。

A:

Certainly. I'll let the kitchen know to add less chili.
 かしこまりました。厨房に唐辛子を少なめにしよう伝えます。



THAI FOR LIFE IN THAILAND

ภาษาไทยง่ายมาก (Phaa-săa-thai ngăay mâak)

Thai is so easy / 料理を注文すること



อาหารไทยและความเผ็ด

Aaa-hăan-thai láeh khwaam-phèt

GOAL

- ตรวจสอบเป้าหมาย : ตอนนี้ฉันสามารถ...
- Can-Do self-check : I can...
- 目標チェック : 今、私にできることは...



จำคำศัพท์ได้ jam kham-sàp dâi

I can remember the vocabulary / 単語を覚えられる

- ☐ 100 % Note : _____
- ☐ > 50 % Note : _____
- ☐ < 50 % Note : _____

ตั้งคำถามได้ tâng kham-thăam dâi

I can ask questions / 質問できる

- ☐ 100 % Note : _____
- ☐ > 50 % Note : _____
- ☐ < 50 % Note : _____

อธิบายรายละเอียดได้ à-thí-baay raay-lá-iiaat dâi

I can explain the details / 詳細を説明できる

- ☐ 100 % Note : _____
- ☐ > 50 % Note : _____
- ☐ < 50 % Note : _____

หัดสนทนาได้โดยไม่ต้องดูบทเรียน hàt sôn-thá-naa dâi dohy mâi tâwg duu bòt-riaan

I can practice the conversation without looking at the lesson / レッスンを見ずに会話を練習できる

- ☐ 100 % Note : _____
- ☐ > 50 % Note : _____
- ☐ < 50 % Note : _____

