



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์มติชน ฉบับประจำวันที ๑๗ เดือนสิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๗ หน้า ๑๓-๑๔ มูลค่าข่าว ๑,๐๒๖,๒๗๐.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>



จากโลกออนไลน์สู่โลกจริง
หวานๆ ได้สุขภาพดี

เซฟแคคตี
นทาวดี พยัคชโส

ถือได้ว่าเป็นเซฟที่ดังที่สุดบนโลกออนไลน์ในขณะนี้
แม้ไม่มีหน้าร้านเบเกอรี่เป็นของตนเอง แต่เฉพาะแค่
ยอดออเดอร์ผ่านทาง www.natty-cake.com และ
Facebook ในชื่อ 'Natty Cake' ทำให้แต่ละเดือนต้องทำ
ขนมตามสั่งไม่ได้วางมือ รวมทั้งงานออกอีเวนต์ที่เข้ามาไม่
ได้ขาด (อ่านต่อหน้า 14)





“...การกินของหวานอยากให้อินแต่พอดี
ทุกคนสามารถกินได้ พอดีๆ แต่ละครึ่ง เรา
ไปควบคุมเรื่องกินได้ให้มีความสุขดีกว่า แต่
จำกัดปริมาณในการกิน นอกจากนี้ ควรกิน
ผักผลไม้เยอะๆ เน้นมากๆ และไม่ควรงด
อาหาร ให้กินครบทุกมื้อ...”

(ต่อจากหน้า 13)

เชฟเน็ดดี้ หรือ นาวาตรี พยัคฆ์โส เป็นลูกสาวคนโตของ **คุณพ่อ-สมมาศ** และ **คุณแม่-สุพมิตร พยัคฆ์โส** มีน้องสาว 1 คน **นี้อย** **ปณญนุช** ซึ่งกำลังเรียนต่อปริญญาโทอยู่ที่อังกฤษ

ประวัติการศึกษาสุดแนวมาก ตัดสินใจเรียนอะไรที่คนอื่นไม่ค่อยสนใจนัก โดยสมัยมัธยมเรียนที่โรงเรียนสาธิต มศว ประสานมิตร ก่อนมาต่อปริญญาตรี-รัสเซียศึกษารุ่นที่ 1 คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ตามมาด้วยปริญญาโท-การท่องเที่ยว จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นอกจากนี้กำลังตัดสินใจว่าจะต่อปริญญาเอกหรือไม่ คงทำให้เราเชฟอาหารฝีมือดีที่จบระดับดอกเตอร์สวยๆ เพิ่มมาอีกคนหนึ่ง

เป็นคนชอบทำขนม แต่ตอนนั้นยังไม่ได้มองเป็นอาชีพจริงจัง แค่เพียงเพราะเห็นว่าเป็นงานอดิเรกที่ช่วยคลายเครียดได้ แต่ก็ไม่วายศึกษาหาความรู้จน

ชำนาญ โดยสามารถจบหลักสูตรสุดเรีดการทำขนมที่โรงเรียนสอนการประกอบอาหาร เลอ กอร์ดอง เบลอ ดุสิต ประเทศไทย หลังจากนั้นประมาณ 1 ปี จึงบินไปศึกษาต่อที่ Leiths School of food and wine ประเทศอังกฤษ

ส่วนการที่เธอจับปลัดจับผลกลายเป็นเชฟออนไลน์ที่ดังที่สุดในขณะนี้ เธอว่าเป็นเพราะเธอกับน้องสาวสนิทสนมกันมาก เวลาที่เธอทำขนม น้องสาวจะถ่ายรูปและโพสต์ต่อวุดเพื่อนๆ ปรากฏว่าเพื่อนๆ กดไลค์ต่อๆ กัน ต่อมาเริ่มทำเป็นเพจส่วนตัวให้พี่สาวคนเก่ง กระทั่งมีแฟนเพจแนะนำว่าไม่ลองทำขนมขายหน่อยหรือ

เป็นที่มาของการรับออเดอร์ขนมผ่านทางเว็บไซต์ และเพจบุ๊กในชื่อ **“Natty Cake”** และค่อยๆ ขยับขยายมาสอนการทำขนมผ่านโซเชียลมีเดีย

ปี 2555 เธอแต่งงานกับนาวาตรี **ณัฐ วิชัยกุล** โดยแอบกระซิบว่า ที่คุณพ่อยอมใจอ่อนเพราะเห็นว่าการีพทหารเรือไม่ค่อยได้กลับบ้าน ทำให้ไม่อาจจะแย่งเวลาของลูกสาวที่รักไปได้ แต่แม้จะมิเวลาด้วยกัน

น้อย สุดท้ายก็ได้พยานรักมาหนึ่งหน่อคือ “น้องโน้ท”
ชนวิทย์ วิรัชกุล ลูกชายวัยชนอายุ 1 ขวบ

นำทิ้งไปกว่านั้น เมื่อได้ร่วมเป็นหนึ่งในสองของ
กรรมการรายการแข่งทำขนมชื่อดัง Junior Bake
Off รายการเรียลตี้โชว์สัญชาติอังกฤษ รายการที่ให้
เด็กอายุ 7-13 ปี 16 คนมาแข่งกันทำขนมหวาน เพื่อ
หาสุดยอดเชฟรุ่นจิ๋ว

“เชฟเน็ดดี้” เล่าอย่างปลาบปลื้มว่า เราได้เห็นว่
เด็กที่เข้าร่วมการแข่งขันนั้นมีความสามารถกันมาก ไม่
แพ้ผู้ใหญ่เลย เห็นแล้วรับรองจะต้องทิ้ง เด็กสมัยนี้มี
ทักษะทางการทำอาหารกว่าเด็กยุคก่อนมาก ถ้าโตแล้ว
เชื่อว่าไม่แพ้เชฟเน็ดดี้แน่นอน

“คิดว่าที่เด็กยุคนี้มีความสามารถไม่ต่างจากผู้ใหญ่
เพราะได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ที่มองว่าการ
ทำขนมรวมถึงการทำอาหารมีความสำคัญมากกว่าการ
เป็นแค่งานอดิเรก แต่การทำอาหารและขนมมันกลายเป็น
อาชีพที่สร้างรายได้ที่ดีไปด้วย”

สำหรับธุรกิจการทำเค้กนั้นไปได้รุ่งมาก “เชฟ
เน็ดดี้” บอกอย่างภาคภูมิใจว่า ตอนนี้ออเดอร์การ
ตอบรับดีมาก มีฐานลูกค้าเพิ่มมากขึ้น แต่เดือน
มีที่ไปออกอีเวนต์ รับชมตามสั่งด้วย นอกจากนี้
ยังมีการโปรโมตผ่านทางเฟซบุ๊กและทางหน้าเพจ
ของทางร้านด้วย ส่วนการรับออเดอร์ต่างๆ ไปก็ยังมี
เรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นที่ลูกค้าโทร.เข้ามาหรือส่งเมลเซจ
มาสั่งก็มี

นอกจากนี้ยังสอนทำเค้กที่ Seagull Cooking
Cafe สุขุมวิท 61 และกำลังจะมีคอร์สร่วมกับมิตซุน
อคาเดมี่อีกครั้งเร็วๆ นี้

●ทราบมาว่าเรียนปริญญาตรี-โท จบมาทางสาย รัสเซีย

ที่เลือกเรียนเป็นเพราะว่าความใหม่ พอใหม่ความ
ต้องการในตลาดบ้านเราจะสูง ด้วยตอนนั้นนักท่อง
เที่ยวรัสเซียมาเมืองไทยเยอะแยะมา ไปที่ไหนก็มีแต่
นักท่องเที่ยวยุโรป เราก็เลยคิดว่าเป็นสาขาวิชาที่นำ
เรียน รู้สึกสนใจ เลยลองศึกษาดู

ก็คณะจะ เรียนทุกอย่างเลยตั้งแต่ ประวัติศาสตร์
ภาษา พื้นฐานทุกอย่างของชนชาติเขา แต่หลายๆ
คนที่ไปทำงานต่อยอดในด้านนี้ส่วนใหญ่จะเป็นไกด์
แต่เราก็มักทางด้านอาหาร กิติ เหมือนที่เราได้กลุ่ม
เพื่อน ได้รู้จักกับหลายๆ สาย

●แต่ก็มาเรียนโทด้านการท่องเที่ยว

ใช่ค่ะ มันต่อยอดจากการเรียนรัสเซีย คือตอน
นั้นพอคิดว่า ตอนปริญญาตรี เรียนคณะรัสเซีย เรามี
พื้นฐานทางด้านภาษา เราก็เลยคิดว่าถ้าเราเรียนต่อ

ท่องเที่ยว เพราะว่ามันท่องเที่ยวเยอะ ก็เลยคิดว่า
น่าสนใจเลยลงเรียนท่องเที่ยวปรากฏว่าได้ใช้จริงๆ
ทำที่ลิสก็ต่อยอดเลย ต่อยอดจากตอนปริญญาตรี ก็
เอามาทำต่อตอนปริญญาโท อย่างตอนปริญญาตรีทำ
เรื่องความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวรัสเซีย เรา
จะจะเป็นกลุ่มที่พื้ยา แต่พอตอนปริญญาโท เราก็
ทำสไลด์ใหญ่ขึ้นมาหน่อย ดูเหมือนว่าจะทำว่าเรามอง
ประเทศไทยอย่างไรบ้าง การต้อนรับของเรา การดูแล
นักท่องเที่ยวของเราเป็นอย่างไรบ้าง

●ไปเรียนทำอาหารทั้งที่ฝรั่งเศสและอังกฤษเป็น อย่างไรบ้าง

เราสนุกมากเหมือนกับว่าได้เทคนิคใหม่ อย่างจา
กคอร์สอบ เบลอบ เนี่ยเราได้เทคนิคการทำขนมจาก
ฝรั่งเศส เป็นเรื่องของสไตล์ค่ะ แต่พอเราไปเรียนอีก
ที่หนึ่ง เทคนิคก็ต่างกัน คือที่นี่เราได้รู้สองทางเลยว่า
อ้อ...การทำเค้กของสไตล์อังกฤษเค้าทำกันแบบนั้นะ
การทำสไตล์ฝรั่งเศสเป็นแบบนี้ อาหารแค่ไก่ตัว
เดียว วิธีการอบยังไม่เหมือนกันเลยทั้งอังกฤษและ
ฝรั่งเศส อย่างถ้าเป็นฝรั่งเศสก็แค่อบและใส่ใบเบย์
ลีฟ (Bay Leaf) เล็กน้อย ไม่ได้ปรุงอะไรมาก อาจจะ
ใส่แค่เกลือพริกไทย อาจจะสอดไส้แค่เครื่องเทศนิด
หน่อย แต่ถ้าทางอังกฤษอาจจะอบแล้วใส่แบบเหมือน
เกล็ดขนมปัง แล้วก็ผสมด้วยเครื่องและเนย แล้วก็
อบ เนื้อที่ออกมาต่างกัน อย่างบางที่ทางฝรั่งเศส
ก็ใส่น้ำลงไปนิดหนึ่งเพื่อให้เนื้อมีความฉ่ำ อังกฤษก็
อาจจะอบแห้งๆ เลยแบบนี้ค่ะ คือเทคนิคมันต่างกัน

●ของขนมหวานสไตล์ไหนมากกว่ากัน

จริงๆ ถ้าพูดถึงทางฝรั่งเศสจะออกรสชาติหวาน
พอสมควร ถ้าอังกฤษจะไม่หวานมากในความรู้สึก
เช่นเทคนิคการทำ สไลด์ก็จะไม่เหมือนกัน อย่าง
สไลด์ของอังกฤษจะทำได้ง่าย แต่ว่าอร่อย แต่พอ
เราเรียนของทางฝรั่งเศส ก็จะมีเทคนิคของคอร์สอบ
เบลอบ อย่างใส่ไข่เข้าไปด้วย ต้องแช่เย็นก่อนค่อยมา
โรลล์ แต่ของอังกฤษพอจะใส่ของเหลวไป...ก็จะบีบๆ
ใส่ของเหลวอบเข้าไปเลย

●ยังจำขนมชิ้นแรกที่ทำเป็นได้มั๊ย

ค่ะ คือมันอาจจะต้องฝึกเองด้วย เหมือนกับว่า
เราจะเอาเทคนิคของทั้งสองที่มาดูเป็นการทำแบบ
ของเรา อย่างตอนนี้ใช้ของฝรั่งเศสอยู่ เพราะเรา
รู้สึกว่ามันแน่นนอน มันมีความเป็นมาตรฐาน ทำ
ออกมาแล้วได้เท่ากันทุกชิ้น สำหรับขนมอย่างแรก
ที่เราทำเองเป็นพวกบลูเบอร์รี่พาย เป็นขนมที่ทำ



ง่ายเบสิกที่สุดแล้ว พอเราทำอร่อยเราก็อยากจะทำ สูตรอื่นเพิ่มไปอีก

●เอกลักษณ์ของขนมหวานโดยเชฟเน็ดดี้คืออะไร

คงเป็นเรื่องรสชาติ เราเน้นความไม่หวาน กินได้เรื่อยๆ ไม่ใส่วัตถุกันเสีย เป็นเค้กแบบโฮมเมด บางทีก็คิดสูตรขนมขึ้นเองคะ อย่าง “พายมะม่วงตะไคร้” คือมันฟังแบบ..อาจจะเขี่ย! มันคืออะไร คือเราจะใช้

กลิ่นของตะไคร้ แต่เวลากินเราจะได้กลิ่นสัมผัสของ มะม่วงเข้ามา ทำให้มีความหวาน กลมกล่อม และ มันเข้ากัน

จริงๆ เป็นคนชอบทำเกี่ยวกับผลไม้ พวกจากผลไม้รสชาติต่างๆ มาทำเป็นขนมของเรา หรือว่าทานแบบ แอปเปิ้ลครีมเค้ก แบบใส่ๆ แบบที่ไม่ต้องใส่น้ำตาลมาก หรืออาจจะใช้ความหวานของผลไม้ด้วย สไตล์แบบผู้หญิงๆ ขนมเบาๆ จานเด่นของเน็ดดี้จะเป็นเครปเค้ก เครปวานิลลา ซอสสตอเบอร์รี่ จุดเด่นเราจะใช้ของสดที่มาจากฟาร์ม ไม่ใช่เนยขาว ไม่ใช่ครีมเทียม ของที่ทำเน้นเพื่อสุขภาพด้วย

●ส่วนตัวเป็นคนชอบทานขนมหวานหรือเปล่าถึงได้มาเรียนทำขนมจนเป็นอาชีพ

ตอนแรกเป็นคนชอบทำอาหาร แล้วรู้สึกว่าการทำขนมหวานเป็นอะไรที่ทำยาก จึงต้องเรียนแล้วรู้ว่าเราต้องเรียนจริงๆ ต้องรู้เทคนิค ถ้าไม่รู้ก็จะออกมาเป็นอีกอย่างๆ ได้เลย เช่น เอแคลร์ บางทีเราก็ดูหนังสือ ทำตามทุกอย่างเป๊ะเลย แต่แล้วทำไม่มันออกมาไม่เหมือนกัน พอเราไปเรียนเราจึงรู้ว่าอ้อ เทคนิคมันอยู่ตรงที่เราใส่ไข่เยอะเกินไปไม่ได้ เราต้องค่อยๆ ดูสังเกต จับเทคนิคตัวเองให้ได้ และอยู่ที่การฝึกฝนตนเองด้วย เราต้องใช้ประสบการณ์ ความชำนาญ ทำเรื่อยๆ แล้วเราจึงรู้ว่าต้องใช้ไฟเท่านี้ ประมาณนี้ หรือตีออกมาให้ได้เนื้อประมาณนี้แล้วพอ

●คนรุ่นใหม่ไม่ค่อยสนใจเข้าครัวแต่ทำไมถึงชอบ

จริงๆ มันเป็นวิธีการคลายเครียดของเน็ดดี้ตัวอย่างหนึ่งนะ คนอื่นอาจจะเข้าทำขนมจะต้องเป๊ะๆ มีความเครียดว่าชั้นจะต้องทำให้เสร็จ แต่สำหรับเรา กลายเป็นการทำไม่ให้เราเครียด สมมุติแบบตอนเรียนโท ทำที่ลิสอยู่ เฮีย! เครียดจังเลยวันนั้นไม่ไหวแล้ว ปิดคอมพ์เลย เข้าครัว ตักโน่นตักนี่ แม่เดินลงมาถามอ้าวลูกไม่เครียดเหรอ ไม่อ่ะ ทำให้ช่วงเรียนโท ได้สูตรโน่นนั่นนี่นั่นเยอะมาก ลงมาคลายเครียดทำขนม มันเหมือนกับว่าสมองมัน สติเรามันอยู่ระหว่างการทำขนม มันก็เลยกลายเป็นการวางเรื่องเครียดๆ ออกไป

●เป็นเชฟขนมหวาน มีวิธีในการดูแลสุขภาพอย่างไร

จริงๆ จะบอกว่าตอนแรก ตอนเด็กๆ ชอบกินขนมหวานมาก แต่พอเริ่มโตเป็นสาวเราก็เริ่มควบคุมน้ำหนัก แล้วเราก็ไม่กินเพราะเรารู้สึกว่ากินแล้วมันหวานมาก หวานเกินไป ก็กลัวน้ำหนักด้วย แต่สิ่งหนึ่งคือความอยาก เป็นต้นเหตุที่เราทำขนมกินเอง หวานน้อยอะไรแบบนี้

การกินของหวานอยากให้อินแต่พอดี ทุกคนสามารถกินได้ พอดีๆ แต่ละครึ่ง เราไปควบคุมเรื่องกินได้ให้มีความสุขดีกว่า แต่จำกัดปริมาณในการกิน นอกจากนี้ ควรกินผักผลไม้เยอะๆ เน้นมากๆ และไม่ควรงดอาหาร ให้กินครบทุกมื้อ

●เรียนทำอาหารต้องมีพรสวรรค์

จริงๆ มันก็มีส่วน คือถ้าคนไหน พรสวรรค์โอเค คนไหนมีพรสวรรค์มันอาจจะโชคดีไปครั้งนึง แต่ว่าเราก็ต้องพยายามเองด้วยที่จะพัฒนาฝีมือของเราเองด้วย ยิ่งใครมีพรสวรรค์อยู่แล้วมันยิ่งจะเบิ้ลสองไปเลย แต่สำหรับคนที่ไม่มีแต่มีความพยายาม เน็ดดี้เชื่อว่ามันไม่แพ้กันนะคะ

●น้องโน้ทชอบทานขนมของคุณแม่

คะ น้องโน้ทตอนนี้อายุ 1 ขวบ ด้วยความเป็นเด็กที่ทานอาหารที่มันกินได้ ทำให้ตอนนี้น้องโน้ทชอบทานแอปเปิ้ลครีมเค้ก สูตรที่ทำเองคือโรยซินนามอน วานิลลา และน้ำตาลทรายเล็กน้อยคะ

●ร่วมงานกับมติชน อคาเดมี่ได้อย่างไร

ตอนแรกเรามี เพจ Natty cake อยู่แล้ว คือมีลูกค้า มีคนติดตาม และปรากฏว่า ทางมติชน มาพบและเกิดความสนใจในสิ่งที่เรานำเสนอ จึงมีโอกาสได้ติดต่อพูดคุยและร่วมงานกันคะ

เมนูแรกที่สอนคือ “เครปเค้ก” ซึ่งถือเป็น ชิกเนเจอร์ ของเราเลย เครปเค้กเรามีเทคนิคในการทำและรสชาติที่แตกต่างจากที่อื่น โดยรสชาติจะเน้นไม่หวานมาก

รวมทั้งมีความสดใหม่ของวัตถุดิบ ประกอบกับตอนนั้น เครปเค้ก เพิ่งเข้ามาเมืองไทยใหม่ๆ ด้วยเรียกว่าพอใจมากที่ได้ร่วมงานกับทางมติชน ช่วงที่เปิดคอร์ส คนเต็มทุกคลาสเลยคะ

ติமாக ทีมงานน่ารัก และจัดหลักสูตรตรงตามความต้องการของลูกค้าพอสมควร คนที่มาเรียนยังสามารถทำกินได้เองแน่นอน เพราะว่าเรียนกันทั้งวัน เนื้อหา สามารถซักถามได้เต็มที่เลย

●เตรียมเมนูใหม่ไว้สำหรับคอร์สหน้าหรือยัง

เมนูใหม่ที่ยากจะแนะนำเห็นจะเป็น “เอแคลร์ สไตส์ฝรั่งเศส” กำลังพูดคุยถึงการจะจัดคอร์สเรียน ในอนาคตอยู่ คาดว่าประมาณปลายปี และยังมีเมนูที่เล็งไว้อีกหลายเมนู เพราะมีหลายคนเรียกร้องอยากทำ อย่าง เครปเค้ก อาจจะมีช็อกโกแลตเลิฟเวอร์ด้วยก็ได้

●เมนูพิเศษที่จะสาธิตในงานเฮลท์แคร์

งานเฮลท์แคร์มีวันที่ 21-24 สิงหาคม แต่สาธิตทำขนมจะเป็นวันเสาร์ที่ 23 สิงหาคมค่ะ จะไปสาธิตบรูสเกต์ผลไม้ กับซอสครีมส้มค่ะ สำหรับ 2 เมนูนี้คือจริงๆ แล้วการดูแลสุขภาพบางคนอาจมองข้ามของหวานไปเลย แต่ว่าบางทีคนเราก็อยากที่จะทานของหวานๆ บ้าง

ที่เลือกบรูสเกต์ผลไม้ กับซอสครีมส้มจะเป็นขนมที่ทำได้ง่าย และทำได้เสร็จเร็ว ไม่หวานจัดมากไป เป็นขนมที่เรียกได้ว่าสุขภาพมากพอสมควรค่ะ

นภาพรณ กิตติทวิสิน