



เชฟเนตร หรือเนตรอำไพ สาระโกเศศ จบการศึกษาด้าน Culinary และได้เป็นผู้ช่วยอาจารย์ที่เลอ กอร์ดอง เบลอ ซิดคาโก เมืองที่ได้ชื่อว่ามีร้านอาหารที่มีสีสันหลากหลายไม่แพ้ที่ใดในโลก ที่นี่เองที่เป็นจุดเริ่มต้นแรงบันดาลใจในการทำอาหารอย่างจริงจัง จนเกิดร้านอาหารฝรั่งเศส Triplet Brasserie ของตัวเอง กระทั่งผันมาเป็น Triplet Cooking School ในปัจจุบัน ไพรเวตคูกิงคลาสของเชฟเนตรให้รายละเอียดการสอนที่เป็นขั้นตอน ชัดเจน และเข้าใจง่าย แต่กระนั้นก็ยังแบ่งเวลามาเป็นทีปรีกษาให้กับร้านอาหารอีกหลายแห่ง โปรเจกต์ล่าสุดคือการปรับเมนูใหม่ของร้าน Tudari ด้วยการนำเอารสชาติดั้งเดิมของอาหารเกาหลีมานำเสนอให้ถูกปากคนไทย และ Roi คาเฟ่แห่งใหม่ที่ได้รับแรงบันดาลใจอาหารจากการเดินทาง “เวลาคิดเมนูใหม่ๆ จะต้องนึกถึงที่มาที่ไปของอาหารแต่ละจานก่อน ถึงจะได้เมนูที่ลงตัวของตัวเอง” อย่างเช่นสลัดบิบิมบับ เลือกใช้บูลโกกิมากำทำเป็นน้ำสลัด ราดกับผักสลัด โดยไม่ทิ้งที่มาของบิบิมบับเดิมที่หมายถึงข้าว “เลือกใช้ข้าวเกาหลีมาหุงให้เกรียมติดกันกระทะ จนได้รสหอม เอามาใช้โรยคล้ายๆ เวลาทานสลัดต้องมีขนมปังกรอบ นอกจากนี้เมนูอย่างเบอร์เกอร์บันหรือเต้าหู้ราดซอสและซูปกิมจิ ที่ทิวศรชชาติจนเป็นที่ถูกใจครัวเกาหลีเวอร์ชันใหม่

**Green Bibimbap Salad with Crispy Rice in Gochujang dressing**

สลัดบิบิมบับทิวศรชชาติมาจากอาหารขึ้นชื่อของเกาหลี เลือกใช้ผักสลัดตามชอบ ถั่วลันเตาและถั่วงอก ซุกกินี่ลวกก่อนคลุกน้ำมันงา และกระเทียม ราดน้ำสลัดโกชูจังโรยหน้าด้วยข้าวเกาหลีหุงให้ติดกระทะ เกรียมและกรอบ คล้ายเวลาโรยขนมปังกรุตอบบนสลัดทั่วไป

**SPINACH RAVIOLI KIMCHI SOUP WITH TAKO**

- หมูสามชั้น 200 กรัม
- น้ำ 4 ถ้วยตวง
- กระเทียมสับ 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ
- กิมจิเปรี้ยว 300 กรัม
- น้ำกิมจิ 1 ถ้วยตวง
- ผงปลาแห้ง (Bonito) 2 ช้อนชา
- ราวีโอลี่ผักโขมชีสริคอตต้าโฮมเมด
- ปลาหมึกยักษ์ (Tako)
- เห็ดเข็มทอง
- พริกป่นละเอียดเกาหลี 2 ช้อนชา
- เกลือ พริกไทย ตามชอบ
- ขนมปังหมั่นโถว เนย
- ต้นอ่อนทานตะวัน

ต้มหมูสามชั้นให้เปื่อย โดยตั้งน้ำเดือดแล้วหรีฟจนน้ำเหลือครึ่งหนึ่ง หรือประมาณ 45 นาที ตั้งหม้อใส่น้ำมัน ผัดกระเทียม นำกิมจิเปรี้ยวลงผัด 2-3 นาที เทน้ำกิมจิและน้ำต้มหมูสามชั้นลงไปพร้อมผงปลาแห้ง ใส่ราวีโอลี่ต้มเดือดอีกครั้ง แล้วตามด้วยปลาหมึกยักษ์ที่ลวกไว้และเห็ดเข็มทอง เดิมรสชาติด้วยพริกป่นเกาหลี เกลือ พริกไทย เสริฟกับขนมปังหมั่นโถวทานเย็นเป็นชิ้น จิบนกระทะ โรยด้วยพริกไทยป่น ตกแต่งด้วยต้นอ่อนทานตะวัน



— CASUAL KOREAN —

เนือบลโกทียางจนควนโงมิง กลิ่นหอมอบนเป็นเอกลักษณ์ของโถงโงจิง  
รวมทั้งผักสด และรสชาติของกิมจิ กำลังเป็นอีกสีสันใหม่ในครัวงองวันนี

เรื่องและสไตล์ : เอกรินทร์ อยู่สุขตมบรรณ / ภาพ : พัทธมน จักรวิธ / ผู้ช่วยสไตลิสต์ : นพวรรณ เชิดสุใจ / สูตรอาหาร : เนตรอำไพ สาระโกเศศ / สถานที่ : Triplet Cooking Studio ซอยหลังสวน โทร. 08-1922-1456



**BUN BURGER WITH BEEF BULGOGI AND CHILI MAYO**

<b>เนื้อบด</b>	150	กรัม
<b>หอมใหญ่สับละเอียด</b>	40	กรัม
<b>ซอสบูลโกกิ (Bulgogi sauce)</b>	3	ช้อนโต๊ะ
<b>เกลือและพริกไทย เล็กน้อย</b>		
<b>หมูมันไคว</b>		
<b>น้ำมันมะกอก</b>		

<b>ซอสบูลโกกิ</b>		
<b>หอมใหญ่สับ</b>	1	หัว
<b>น้ำตาล</b>	2	ช้อนโต๊ะ
<b>เกลือและพริกไทย เล็กน้อย</b>		
<b>เนื้อลูกแพร์ซูด</b>	½	ลูก
<b>กระเทียมสับ</b>	1	ช้อนชา
<b>ซิงส์บ</b>	½	ช้อนชา
<b>พริกแห้งเม็ดเล็ก</b>	1	เม็ด

<b>Kanjang (ซอสถั่วเหลืองเกาหลี)</b>	⅓ ถ้วยตวง
<b>Korean Corn Syrup (น้ำเชื่อมข้าวโพด)</b>	½ ถ้วยตวง
<b>น้ำมัน</b>	1 ช้อนโต๊ะ
<b>น้ำ</b>	1 ถ้วยตวง
<b>สาเก</b>	½ ถ้วยตวง
<b>แป้งข้าวโพด</b>	1 ช้อนโต๊ะ

<b>Chili Mayo Sauce</b>		
<b>มายองเนส</b>	50	กรัม
<b>พริกชี้ฟ้าซอยละเอียด</b>	5	กรัม
<b>บิทรูททอง</b>		
<b>น้ำส้มสายชูหมักจากข้าว (Rive Vinegar)</b>	⅓	ถ้วยตวง
<b>น้ำตาล</b>	4	ช้อนชา
<b>เกลือ เล็กน้อย</b>		
<b>กระเทียมหั่นแว่น</b>	1	กลีบ
<b>พริกไทยดำ</b>	5-6	เม็ด
<b>บิทรูทหั่นเส้น</b>	½	ลูก

**ซอสบูลโกกิ**  
ผัดหอมใหญ่ เติมน้ำตาลทราย เกลือ พริกไทย เมื่อเปลี่ยนเป็นสีออกน้ำตาล (คาราเมลไรซ์) ให้ใส่ลูกแพร์ กระเทียม ซิง พริกแห้ง ตามด้วยซอสคินจัง (Kanjang) น้ำเชื่อมข้าวโพด น้ำมัน น้ำ และสาเก จากนั้นเคี่ยวจนเกือบงวด ใส่แป้งข้าวโพดที่ละลายน้ำไว้ลงไป เมื่อเดือดแบ่งใส่ลง นำไปปั่นให้เนียน กรองเอาแต่น้ำซอสมาต้มให้เดือดอีกครั้ง จะได้กลิ่นหอมของซิง และความชื้นที่ต้องการ

**ซีสล์มาโย**  
นำมายองเนสและพริกชี้ฟ้ามาผสมให้เข้ากัน

**เนื้อบูลโกกิ**  
ผสมเนื้อบด หอมใหญ่ บูลโกกิที่เตรียมไว้ เกลือ พริกไทย ให้เข้ากัน บั่นเป็นก้อน อาจนำไปแช่เย็นก่อน เพื่อให้เนื้อเกาะกันมากขึ้น แล้วนำไปทอดในกระทะจนเนื้อสุกหอม บิทรูททอง - น้ำส้มสายชูหมักจากข้าว น้ำตาล เกลือ พริกไทยดำเม็ด กระเทียม ใส่ลงในกระทะ ตั้งไฟจนเดือด แล้วใส่บิทรูทที่หั่นเป็นเส้นๆ ลงไปประมาณ 30 วินาที ปิดไฟ พักไว้ 2-3 ชั่วโมง หรือ 1 คืน ให้รสชาติของน้ำที่ใช้ต้มซิมเข้าไปในเนื้อบิทรูท

เตรียมเบอร์เกอร์ด้วยการวางเนื้อลงบนหมันไควที่จับนกระทะใส่น้ำมันมะกอก มะเขือเทศสด บิทรูททอง แดงกวาดอง พริกคอง และซอสซีสล์มาโย เสริฟพร้อมกับหอมแขกซุบแป้งทอด

**COLD SOFT TOFU WITH DOENJANG KANJANG DRESSING**

<b>Doenjang (เต้าเจี้ยวแบบเกาหลี)</b>	1	ช้อนโต๊ะ
<b>หอมใหญ่สับละเอียด</b>	½	หัว
<b>กระเทียมสับละเอียด</b>	2	ช้อนโต๊ะ
<b>ซิงส์บละเอียด</b>	½	ช้อนโต๊ะ
<b>Kanjang</b>	2	ช้อนโต๊ะ
<b>น้ำมันงา</b>	2	ช้อนโต๊ะ
<b>พริกป่นเกาหลี</b>	1	ช้อนโต๊ะ
<b>สาเก</b>	½	ถ้วย
<b>เต้าหู้ชนิดเนื้อนิ่ม</b>	300	กรัม
<b>ต้นหอมซอย</b>	งาดำ	ผักไมโครกรีน

ผัดโดเอนจัง (Doenjang) หอมใหญ่ กระเทียม และซิง ด้วยไฟอ่อน ให้หอมใหญ่นิ่ม แล้วใส่ซอสคินจัง ตามด้วยน้ำมันงา พริกป่นเกาหลี สาเก ผัดให้เข้ากัน ใส่ต้นหอมซอย เสริฟลงบนเต้าหู้เย็นแบบเนื้อนิ่ม โรยตกแต่งด้วยงาดำและไมโครกรีน



**GOURMET SOCIETY**



**CUISINE COMMUNE**

เทรนด์อาหารไม่ใช้ Eat to live อีกต่อไป แต่มันคือ Live to eat รสชาติจึงไม่ใช่คำตอบเดียวของร้านอาหาร แต่รวมไปถึงไลฟ์สไตล์ที่ใช้ ลองแวะไปชม ซิม และใช้ชีวิตที่ Open House บนชั้น 6 ที่เซ็นทรัล เอ็มบาสซี ด้วยพื้นที่เปิดโล่งสูงเกือบ 10 เมตร พร้อมวิวทิวทัศน์ที่พาไปคาเฟ่ครบทุกแขนง พื้นที่ภายในเชื่อมโยงเข้าด้วยกันด้วยชั้นวางหนังสือไล่มาตั้งแต่ตำราอาหารของ Ken Hom, หนังสือวินเทจไทยๆ อย่างมูลนิธิบรรพบุรุษ จนถึงหนังสือดีไซน์ที่หอช่างนำข้ามทะเลมาอย่าง Irma Boom ซึ่งหาไม่ได้ที่ซ้อปอิน แต่ไฮไลต์หลบมุมอยู่ตรงด้านหลังที่เป็น Co-Working Space ที่สามารถสั่งพิซซ่า

หรือสปาเก็ตตี้ของ Peppina มารับประทานขณะกำลัง Face Time คุยงานในห้องประชุมได้อย่างสบายๆ จากนั้นข้ามฝากมาสยามดิสคัฟเวอรี ที่ขณะนั้นกลายเป็นฮับของไลฟ์สไตล์และดีไซน์ แวะขึ้นไป My Kitchen ที่ได้ Nendo ซึ่งวันนี้คือ Design Icon คนใหม่ของฝั่งเอเชีย มาสร้างประสบการณ์ใหม่ของการกินในบรรยากาศสุดล้ำ ด้วยโถงสีขาวทั้งหมด พร้อมจัดสรรร้านอาหารที่ปฏิเสธไม่ได้อย่าง Nara และ Café Chilli เป็นต้น และนี่คือเจ้าแรกที่มิใช่ระบบการสั่งอาหารและเก็บเงินผ่านระบบคอมพิวเตอร์ที่ล้ำพอกๆ กับงานดีไซน์ของ Nendo

**BLACK AND RED**

Gulliver ร้านช็อกโกแลตที่ขอบสร้างสรรค์รสชาติที่หลากหลายให้กับช็อกโกแลต สำหรับกล่องนี้ นำเซอร์ร็อบแห่งมาเพิ่มรสชาติขึ้นให้กับคาร์กช็อกโกแลต ของทานเล่น สำหรับชายามบ่าย (กล่องละ 295 บาท ที่ Dean & Deluca)

**EXOTIC CRACKERS**

The Sunday's Time ยกให้ The Fine Cheese Co. เป็นหนึ่งในห้าเว็บไซต์อาหารที่ดีที่สุด สำหรับคนไทยที่คุ้นกับเชดดาร์ชีสมากที่สุด ลองแคร็กเกอร์ตัวนี้ที่มีส่วนผสมเมล็ดธัญพืชของพริกแดง ที่จะช่วยให้อร่อยชาติของเชดดาร์ชีสตรงมากขึ้นไปอีก (กล่องละ 145 บาท ที่ Dean & Deluca)