



プロの技を学ぶ、 FCAJ会員体験記

レストランの厨房、アトリエやオフィス、商品の売り場等、食に関連のある現場で活躍するプロの方たちより伝授で、FCAJ 会員がその技を学びます。

体験会員：片野 芳美さん

東京都在住。大学卒業後、食品商社やメーカーで商品開発、企画マーケティングに携わる。現在は自宅でパンやアイシングクッキー、練り切り、料理の教室を主宰している。当協会1級(食の商品開発)取得。



「スマホで料理撮影」

SNSやブログが浸透し、多くの企業でも商品のPRに活用している昨今、情報を発信する際に最も重要なのが写真のクオリティ。今回の体験者、片野芳美さんも、主宰する教室の紹介として、生徒が作ったパンや菓子の写真をフェイスブックなどにアップしているそうです。

「実際よりもなぜかイマイチな見た目になってしまい残念に思うことが多いので、もっとかわいく、美味しそうに撮れるコツを知りたいです」

教えていただいたのは、カメラマンの佐藤朗氏。雑誌や書籍で活躍する他、料理専門の写真撮影教室「フェリカスピコ」を主宰しています。

写真を撮る前に、まずはでき上がりをイメージすることが重要と佐藤氏。とはいえ、初心者がいきなり具体的なイメージを考えるのは難しいので、好きな写真を模倣したり、どうやって撮っているのかを分析したりすることから始めると良いそうです。

実践として、被写体として用意したハンバーグとポタージュ、リンゴ、クッキーをいつもの感覚で片野さんに撮ってもらいました。

「光の当て方をもう少し工夫し、カメラ機能を活用すれば、もっと美味しそうで、雰囲気のある写真になりますよ」(佐藤氏)

構図や光はスマートフォンもデジタルカメラも考え方は同じですが、スマートフォンは広角レンズなので遠近感が出やすいうえ、背景が広い範囲まで入り、余計なものまで写り込んでしまうため、ズーム機能を使って望遠で撮影すると良いとのこと。更に、スマートフォンで撮った

写真は見る側もスマートフォンの小さな画面で見ることが多いので、被写体を大きくしたほうが目に留まりやすい、と教わりました。光はやわらかい自然光が良く、窓際の近くで撮るのがベスト。自然光が強すぎる場合は、窓にレースカーテンをかけた無地で乳白色のトレーシングペーパーを貼ったりするなど、手軽な対処法もいくつかありました。スマートフォンのカメラ機能は多種に及びますが、ズームと明るさ調整の二つだけを生かせば、充分美味しそうなる写真が撮れます。

「最近流行っている撮り方は、“真上”“自然光を横から当てる”“いろいろな料理の集合”“ライフスタイルをイメージさせるスタイリング”“正方形の写真”。いずれも画像の加工・投稿アプリ、インスタグラムで人気を集めている写真の特徴で、雑誌の撮影現場でも、このような撮り方を求められることが増えましたね」(佐藤氏)

レクチャーを踏まえて、片野さんが再度同じ被写体を撮影。今度はソースやスープの照り、リンゴのみずみずしさ、クッキーの質感が表現された、シズル感のある写真になりました。

「カメラの機能はどれをどう使えばいいかわからなかったのですが、少ない機能で、しかも簡単な操作でまったく違う雰囲気の写真になって驚きました」(片野さん)

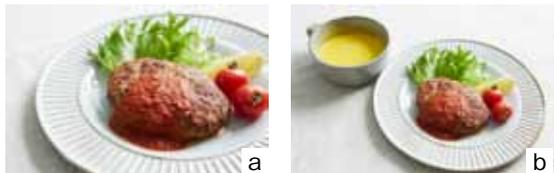
スマートフォン用の便利な撮影グッズやカメラアプリも教えていただき、早速挑戦したいとのことでした。

■スマホでの料理撮影テクニック

iPhoneのカメラ機能を使って操作方法を教えてくださいました。

【構図】

- ①料理にポーズをつける。料理の振り方には特に決まりがないので、振りをいろいろ変えて、料理の厚み、つけ合わせの野菜の彩りなど、見せたい向きを探す。
- ②主役の料理を左右どちらかに寄せる。①で料理の正面を左に振った場合は右、右の場合は左に寄せるとバランスが良い(a)。
- ③アイテムをもう一つ置く場合は、主役の料理の対角線状に置く(b)。空間が埋まり、構図が決まりやすい。更にアイテムを追加していく場合はジグザグに置く。
- ④真上や斜め上、真横など、撮りたいアングルと、写真のサイズ(縦、横、正方形)を決める。
- ⑤皿の縁が切れるくらいまで料理に近づく。かわいいモチーフの場合は引いて余白を大きく取ってもよい。



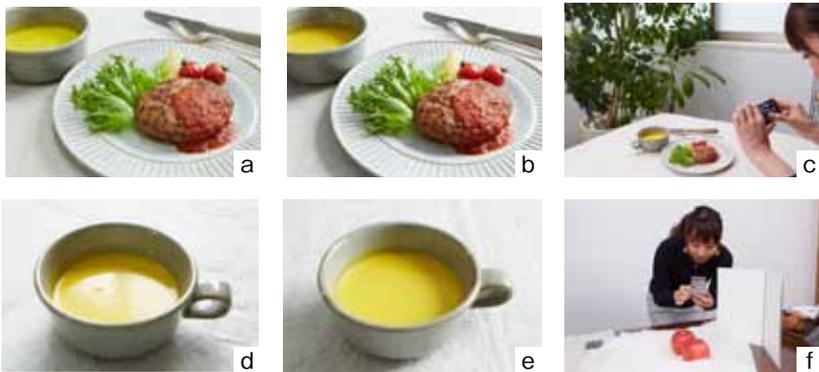
レクチャー前



レクチャー後

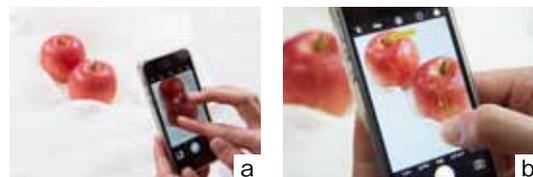
【光】

- ①家庭の照明だと料理の正確な色が出ず、メリハリのない写真になる(a)ので、自然光で撮る(b)。なるべく窓の近くに置く(c)。曇りや日陰に見られる、やわらかい光を斜め後ろから当てる(逆光)と、ツヤや立体感が出て美味しく見える。直射日光が入る場合は光が強すぎてかたい影が出るため、窓辺から離れた場所にするか、レースのカーテンやトレーシングペーパーなどを窓につける。
- ②スープやソースなどに光が当たると反射して白く見えるので(d)、程よく照りが出る位置(e)を探す。
- ③影の部分が暗すぎる場合は、光と反対側にレフ板を立てて明るくする(f)。レフ板はスケッチブックの白い面等で代用可能。



【カメラの設定】

- ①スマートフォンのレンズは広角レンズで、そのまま撮ると形がゆがむため、ズーム機能を使ってズームして撮る。2本の指で画面を広げるように操作する(ピンチアウト)(a)。その際、画面下に+/-のメーターが出てくるので、メーターの中心くらいまでズームすると良い。メーターを左右に動かして調整することもできる。Androidの場合はズームの倍率が数値で表記されるものがあるので、 $\times 2 \sim \times 2.5$ 程度を目安にズームする。
- ②ピントを合わせたい部分を指でタッチする。そのまま長押しするとピントが固定する。
- ③②でタッチした際、四角い枠と太陽のマークが出るので、太陽のマークを上下にするように動かして、露出補正をする(b)。Androidの場合は設定の中の「露出補正」や「EVシフト」を操作する。



レクチャー後に撮影したクッキー。ハンバーグの写真とは違い、光を横から当て、露出補正を暗めにする事で、クッキー生地の乾いた質感を強調している。



ズーム機能を使うと画質が少し悪くなるデメリットがあるので、スマホ用の望遠レンズを使うと便利。が、数千円の安いレンズだと画面の隅がゆがんでしまうものが多いため、多少高くても良質なレンズを選ぶべき。



佐藤氏とフードスタイリストの小坂桂さんとの共著「おいしいかわいい料理写真の撮り方」(イカロス出版)。撮影とスタイリングの両方の視点から、料理写真の撮り方を解説している。



講師：佐藤 朗氏

1977年東京都生まれ。日本大学芸術学部卒業後、2003年より、雑誌・書籍・広告・web等の各媒体でカメラマンとして活動。11年に料理専門の写真教室「フェリカスピコ」を設立。東京や大阪で教室を開催している。

フェリカスピコ

<http://felica-spico.com>

体験者募集!

FCAJ会員だけの特別企画。経験の有無に関わらず、興味のあるテーマにまずはトライしてみましょう! ご希望の方は事務局までご連絡ください。希望者が多い場合は抽選により決めさせていただきます。体験の日時は、講師側と希望会員両者の都合により設定します。なお、体験講座の費用は無料です。交通費は実費でお支払います。

【体験テーマ】

金継ぎ

割れたり欠けたりした陶磁器を修復する、伝統的な技法の金継ぎ。今回は代用素材を使った手軽な方法を教えてくださいました。

【講師】

Maker's Base Tokyo

<http://makers-base.com/tokyo>

【受講場所】

Maker's Base Tokyo (東京・都立大学)

【体験日】 9月

【応募め切】 7月31日