

おいしさの魅力を引き出す 撮影のテクニック教えます♪



カメラ初心者の方でも、ちょっとしたポイントをおさえるだけでお料理の写真がもっとおいしそうに撮れるんです。ここではお料理の写真を撮る簡単なテクニックをご紹介します。

① 撮影に必要なもの

- ①カメラ
- ②三脚(あれば)
- ③白いレフ板(なければ簡単に自作できます。下記参照)
- ④撮影台(テーブルなど)
- ⑤みりん、油、水…少量(食材につやを出して発色を良くします)
- ⑥はけ・小さいスプレー容器(食材につやを出して発色を良くします)
- ⑦フキン・ティッシュ
- ⑧撮影する料理と同じ大きさの皿(お皿を置いて先に撮影位置を決めます)
- ⑨撮影する料理*ネギや鰹節など上に飾るものは見栄えを良くするため撮影する直前に乗せます。 ※できるだけ高さを出すように盛り付けましょう。

【POINT】

レフ板を準備しましょう

- ①下敷きにA4の白い紙をテープで横位置に貼り付けます。
 - ②未開封の缶ジュースや350mlのペットボトルなどに下敷きをセロテープで貼り付け、スタンド代わりにします。
- ※レフ板で料理の前面を自然に明るくすることができます。
※料理の集合写真を撮る場合は2セットあると良いでしょう。




② 撮影場所

できれば自然光のやわらかい光があたる場所で撮りましょう。窓際で昼の少し曇りの日がベストです。

③ カメラの設定

- 画質モード→最高画質(感度は ISO 80~100)
- フラッシュ発光→オフにします。
- 露出補正→+1/3~+2/3(画面を見ながら調整してください)
- 三脚があれば、三脚にセットします。手振れを防ぎます。
- 広角のカメラはズームにしてください。(最大ズームにはしない)

④ 撮影手順

- ①窓辺の明るいところに机を置きます。
- ②窓の明かりが逆光になるように料理のお皿を置きます。
- ③カメラを料理に対して45度くらいのアングルに構えます。
- ④レンズをほんの少しズーム寄りにして背景に余計なものが映らないようにします。
最大ズームにしないように注意しましょう。画面に入りきらない場合は少しカメラを引きます。
- ⑤料理の影をレフで明るくします。レフが撮影画面に入らないように注意しましょう。
- ⑥露出補正機能を使って画面全体を明るく調整します。
 ※露出補正機能とは写真にある+と-のボタンです。明るさを微調整できます。
- ⑦シャッターを切る前に料理全体を水、油、みりんを濡らし、照りを出します。
(生野菜は水を霧吹きで、炒めものは油、煮物は水またはみりんを刷毛で濡らします。発色が良くおいしそうに映ります。)
- ⑧明るさを変えたり、角度を変えたものを1品につき、何パターンか撮影することで、よりおいしそうな写真を選ぶことができます。

【POINT】



初期設定のままだと、背景の色々なものが映ったり、広角のため画面が歪んでしまいます。



レフなしだと前面が暗くなってしまいます。



セッティング例

- ・窓辺にセッティングします。
- ・料理はお皿の手前に盛り付けます。
- ・料理の手前にレフ板を置きます。



- ・前面も明るくなりました。
- ・ズームにすることで余計な背景がありません。