

スマホで上手に

料理撮影!

誕生日や記念日にお家で作った料理をスマートフォンで撮影してみたけど、「なぜか美味しそうに撮れない」と思ったことはありませんか? SNSにアップされている料理はどれも美味しそうなのに、自分の写真はなんだかイマイチ?

そこで今回は、お家で実践できるスマートフォンで料理を上手に撮影するポイントをご紹介します。

この機会にぜひチャレンジしてみませんか?

カメラマンの松波です。
15年ほど撮影業務に携わっています。料理は作ることも撮影することも大好きです!

まつなみ ひろあき
プロカメラマン 松波 宏朗さん

お話を聞いた人



プロに聞きました!

組合員の撮影お悩み相談

思ったよりも大きく撮れてしまう部分があり、イメージと異なる写真になります。
(可児市 ゆちさん)

フィルターを掛けていないのに全体が黄色くなってしまいます。明るさを調整すると全体が白くなるし... 難しいです。
(瑞穂市 まかりさん)

あつあつの煮物を撮った時に湯気で真っ白になりました。
(多治見市 ないずさん)

美味しそうに撮れない!! おしゃれに撮ろうとすると何の料理か伝わりにくいし、わかるようにすると結局真上からパチリ! 給食のメニュー表示みたいになります。
(多治見市 ままりさん)

ワンポイントアドバイス!

料理とレンズの距離が近いと手前にあるものが大きく写ります。手前と奥でサイズ差を出したくないときは、料理とレンズの距離を離して撮影するといいですね。

ワンポイントアドバイス!

撮影する場所の照明が暖色系ではないですか? 時間帯が限られますが、日中に日光だけで撮影すると色味が自然になります。

ワンポイントアドバイス!

真上からは避けましょう。斜めから撮影したほうが湯気の影響は少ないです。また、寒いところから暖かい場所に急に移動すると温度差でレンズが曇ってしまいます。

ワンポイントアドバイス!

手前にメイン料理、副菜は奥に配置すると見せたい料理がはっきりします。ワンプレートならメイン料理が手前になるように配置して、アングルを低めにすると立体感ができます。

プロからのワンポイントアドバイス!

料理写真の見映えを決める要素は構図と光! とりわけ光は重要な要素になります。料理の撮影でおすすめなのは自然光です。日中は窓際での撮影がオススメです。もし室内や夜に照明の光で撮影する時は、自分の影で光を遮らないように光と自分の位置に注意! 天井・真上からの光はNG。横からの光(隣の部屋からの光など)になるようにすると良いですね!



素敵な写真を構成する **3要素**
主役×伝えたいこと
×構図
=素敵な写真

やってみよう!!

実践編



撮影前に考えよう!

- 主役は? → 被写体に近づいて主役にピントを合わせよう!
- 伝えたいことは? → 「映える! おしゃれな写真」を演出しよう!
- 構図や光は? → 撮る角度や光の向きを工夫しよう!

Point.1 盛り付けを工夫しよう!

副菜を含めて3色(緑・黄・赤・オレンジなど)を使い、高さを出して立体的に盛ります。肉類は黒色のお皿を使うと見映えがUP!



before

after



ワンポイントアドバイス! 立体的に見せるため、にんじんをピーラーでカット。

Point.2 光の当て方を考えよう!

窓際で撮影します。レースのカーテンを閉めた状態で、真横[サイド光]または斜め後ろ[半逆光]から光が当たるようにします。光源の反対側に白のコピー用紙(レフ板)を立てると綺麗に撮れます。



NG

OK



Point.3 アングルを決めよう!

自分が食べる時の目線を意識しながら、肘をつけてカメラを固定します。なるべく下から、被写体にグッと近づきます。ワンプレートの場合、「C字型」の構図がおすすめです。



after



3つのポイントを押さえながら DEKO編集部で撮影してみました!! みなさんもチャレンジしてみてください!



Instagram
 コープぎふ公式
 アカウント
 フォロー
 お願いします!



@coopgifu_official
 ぜひフォローしてください!

子育て情報やコープぎふの事業や取り組み、美味しい料理レシピなど様々な情報を発信します。いいね♡を押して応援してください。