D 教室　撮影実習……料理写真撮影の基本

料理や食品の商品写真に求められるものは、何よりも「美味しそう」に見えるどうかであることに、異論を持つ方は少ないと思います。

そこで、食品、特に、盛り付けられた料理写真を、どんな道具を使って、どうやって撮ったら「美味しそう」に見えるのか、というところを中心に、ネットショップの料理写真に必要な基礎技術と、なぜそうするのか、といった、考え方を説明していきます。

全体としては、ちょっと長い説明になると思いますので、あらかじめ、どんな項目があるかをご紹介しておきます。

○はじめに　～このセミナーでの目標～
1. 料理写真に必要な道具
2. 料理写真撮影の基本的なセッティング
3. デジタルカメラの位置
4. デジタルカメラの設定
5. 盛り付け
6. 素材を撮る場合
7. パッケージを撮る場合
8. 画像加工
○まとめ

以上の項目となりますが、難解な説明とならないよう、また、誰にでも実現できることを大前提として進めて行きますので、今後の商品写真撮影作業の費用対効果の向上と、売上向上のために、がんばって習得してしまいしょう！

それでは、スタートです。

D 教室　撮影実習……料理写真撮影の基本

はじめに　～このセミナーでの目標～

まずは、このセミナーの各項で説明することを習得すると、どんな料理写真が撮れるようになるのかを確認して下さい。

撮れるようになる料理写真例

このセミナーの各項目を習得して、そのとおりに実行すると、必ず、写真例にあるような料理写真が撮れるようになります。（例にあるような料理写真が、あるいはそれ以上の写真がすでに撮れている方にとっては、必要のないセミナーということでもあります。）

そして、「ひとつの写真に多くの時間を費やすことはできない」という、ネットショップの実状も踏まえて、ひとつの写真を撮るために要する時間は、撮影後の画像加工も含めて、基本的に１０分以内で完了させることも実現していただきます。（調理時間と盛り付け時間は除きます。）

整理します。

このセミナーでの目標

「美味しそうな料理写真を、１０分以内で撮れるようになる」

ということです。

繰り返しますが、これは、誰にでも達成していただくことが可能な目標です。
目標達成を目指して、がんばりましょう！

D 教室　撮影実習……料理写真撮影の基本

1 料理写真に必要な道具

1）撮影用照明
2）デジタルカメラとカメラ用三脚
3）背景
4）小道具類
5）レフ板
6）器
7）ティッシュペーパー

これらが、短時間で、美味しそうな料理写真を撮るために必要かつ重要な道具です。
それぞれについて、詳しく説明します。

1）撮影用照明

いくつかの条件を満たすことができるなら、撮影用の照明がなくても、美味しそうな料理写真を撮影することが可能ですが、常に安定して良い結果を得るためには、撮影用照明は不可欠な道具となります。

料理写真に限らず、商品写真の初歩段階では、高額なデジタルカメラを買うよりも、撮影用照明にその予算を投資した方が、はるかに得られるものが大きいと言えるくらいです。

RIFA（リファー）-F40×40cm+ライトスタンド+ライトブーム（36,500円）

ここでは、この撮影用照明を使います。
40×40cmという大きさは、単品の料理撮影用として考えられる大きさです。照明のサイズが大きいほどに、撮影できる範囲も大きく（広く）なりますが、使い方や照らし方などの考え方は、全く同様に考えることができるので、まずは、扱いやすく入門機としても最適な、40×40cmという大きさの照明で、単品の料理撮影をマスターしてしまいましょう。

D 教室　撮影実習……料理写真撮影の基本

1 料理写真に必要な道具

2）デジタルカメラとカメラ用三脚

「誰にでも実現可能」という点から、コンパクトタイプのデジタルカメラを使います。

Canon PowerShot SX230 HS
（実売価格13,800円～　※2013年11月現在のインターネットの価格比較サイトで調べたデータ）

決して高額ではなく、ごくごく普通のコンパクトデジタルカメラです。
高額・高級なデジタルカメラを考えるよりも、優秀な撮影用照明を導入した方が、はるかに簡単かつ短時間で、良い結果を得られるようになるのだと、ぜひ覚えておいて下さい。

また、カメラ用三脚も必須の道具となりますが、これについても、必要な条件さえ満たしていれば、安価な製品でも全く問題ありません。
カメラ用三脚については、Ｂ教室のセミナー「撮影前に用意しておきたい道具」の中で詳しく解説していますので、ご覧下さい。

3）背景

普通に考えると、食卓のテーブルが、料理写真の背景となります。もちろん、これはこれで正論です。
ただ、販売を目的としている場合、より印象的に、魅力的に見せたいところです。そこで、背景も可能な範囲で工夫をしてみましょう。

例えば、テーブルだとしても、濃い色が良いのか、明るい色の方が良いのか、料理の種類や見てもらいたいユーザー層によって変えた方が良いに決まっています。
そんなときのために、安価でかまいませんので、木目の壁紙などを数種用意しておけば、簡単に雰囲気を変えることができます。撮影範囲をカバーできればいいので、大きさもそれほど必要ありません。

D 教室　撮影実習……料理写真撮影の基本

1 料理写真に必要な道具

3ページ目

更には、テーブルにこだわらずに、布やお盆、あるいは大理石調の壁紙なども利用できます。また、和風を演出したいのであれば、木のすだれだって、背景として使えます。

Point　背景が洋風のものであれば、洋風に感じやすく、
背景が和風のものであれば、和風感が強調されます。

ともかく、大切なのは、柔軟な発想です。身近にあるものを料理写真の背景として試してみると、想像以上の好結果を生むこともあるはずです。

テーブルの上で撮るのがあたりまえと決めつけずに、背景にも工夫をしてみましょう。

D 教室　撮影実習……料理写真撮影の基本

1 料理写真に必要な道具

4）小道具類

料理写真では、季節感も大切な要素となります。これを写真で伝える簡単な方法として、小道具を使った演出をおすすめします。

100円ショップなどで手に入れられる造花で十分なので、伝えたい季節に合わせて、小道具として使ってみましょう。

Point 脇役である小道具があまり目立つことのないよう、ほんのちょっと見えるだけで十分な効果があります。

背景と同様に、柔軟に考えることができれば、表現の幅も大きく広がるはずです。

5）レフ板

Ｂ教室の補講２「レフ板」で詳しく解説しているので、ここでの詳細な説明は省略しますが、料理写真の撮影でも、重要な道具となりますので、必ず用意して下さい。

料理は、普通の商品に比べると高さはあまりない場合が多いです。そこで、レフ板も、一般的な、Ａ４やＢ５サイズ以外に、料理の高さに合わせて、横長な物も用意しておくと便利です。

Point
厚紙や厚めの画用紙を適当な大きさに切って、
二つ折りにするだけで十分です。

D 教室　撮影実習……料理写真撮影の基本

1 料理写真に必要な道具

5ページ目

6）器

次は器の選択です。言うまでもなく、これもとても重要です。

選び方のコツとしては、普段使うような器より、少しだけ高級感があったり、ちょっとだけオシャレなデザインの物を選ぶことです。

高級過ぎたり、過度なデザインの場合、購入者の生活からかけ離れてしまって、不自然さを感じて受け入れられづらくなってしまいます。かと言って普段使っているような器では、現実的過ぎて「夢」や「ワクワク感」がありません。そこで、その中間地点に位置するような、ちょっと高級そうな、あるいはちょっとオシャレなデザインの器を選ぶことがポイントです。

抽象的な表現が許されるなら、ネットショップの商品写真にとって大切なポイントのひとつは、「手が届きそうな夢」を見てもらえるかどうか、ということです。

実物を見てもらうわけではないので、器の実際の値段は考えなくても大丈夫です。どう見えるか、ということなので、安価な物でも十分です。

そしてもし、色で迷う場合には、白が無難です。

料理の色が分かりやすくなるということもありますが、白い器だと、器自体がレフ板の役目を果たしてくれるため、料理の下部も明るく見えやすくなるからです。

白い器（お皿）がレフ板の代わりになって、
切り口も明るくできます。

D 教室　撮影実習……料理写真撮影の基本

1 料理写真に必要な道具

5ページ目

料理写真に適さない器

適さないと言い切ってしまうのは語弊があるかもしれませんが、あえてわかりやすくいきます。

・金や銀色が入っている器

金や銀がキレイに表現できると良いのですが、実際にやってみるとけっこう難しいのです。料理撮影に自信が持てるようになるまでは、金や銀が入った器は避けた方が無難でしょう。

・あまりにもカラフルな器

主役である料理が目立たなくなってしまう可能性が高いです。色使いだけでなく、デザインも含めて、あまりにもカラフル（派手）な器はおすすめしません。

・料理に対して大き過ぎる器

フランス料理を思い出して下さい。大きな器の真ん中に、上品に盛り付けられた料理。
実際に食事をするのなら、それが効果的なのかもしれませんが、写真を撮ることを考えた場合、構図等のバランスを取ることが難しくなります。料理の大きさとのバランスを考えた器を選ぶことが、撮影の効率を高めることにもつながります。

・料理に対して深過ぎる器

日本料理では、深い器がよく使われます。それを写真に撮ろうとすると、どうしても上から覗き込むような撮り方になり、その結果、平面的な料理写真になってしまいます。
料理写真用の器は、できるだけ深さのない物が適していると言えます。

器を選ぶときには、実際に食事をするときとは考え方を変えて、写真としてどう見えるか、どんな器だったら撮りやすいか、この点を重視して選ぶようにしましょう。

7）ティッシュペーパー

最後はティッシュペーパー。
説明するまでもないかもしれませんが、料理写真を撮影する場合、料理の周囲や、撮影者自身の手が汚れてしまうこともあります。器のふちなどに着いた汚れを拭き取ったりするためにも、ティッシュペーパーを近くに用意しておきましょう。

以上が、料理写真を撮影するときに用意しておく道具となります。
買いに行かなければならないものもあるかもしれませんが、どれも本当に重要なので、必ず用意していただきたいものばかりです。

D 教室　撮影実習……料理写真撮影の基本

2 料理写真撮影の基本的なセッティング

1ページ目

「基本的なセッティング」と言ってしまえるセッティングパターンがあるのが、料理撮影の特徴かもしれません。だからこそ、「10分以内」という目標設定も可能になります。

そのセッティングがこれです。

極論してしまえば、このままで、どんな料理写真も撮れてしまう、と言いたいくらいです。

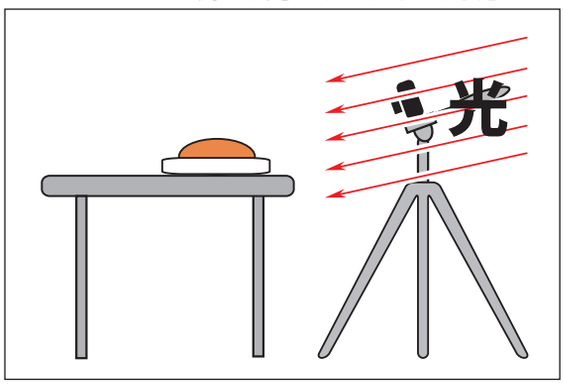
セッティングのポイントは、３つありますので、それを説明します。

1）逆光気味に光をあてる

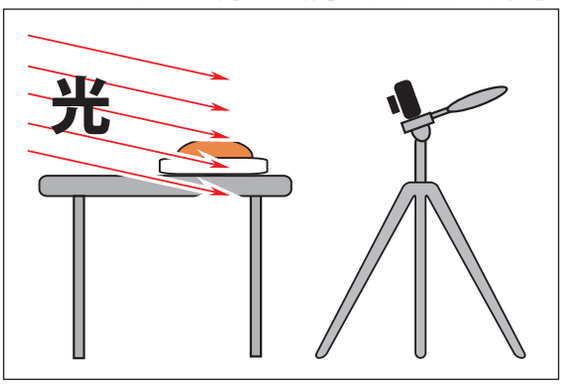
料理写真において、ここが最大のポイントです。

光のあて方には、大きく分けて、「順光」と「逆光」のふたつがあります

「順光」　撮影対象の正面側、
カメラ側から光があたっている状態



「逆光」　撮影対象の後ろ側から、
カメラに向かって光があたっている状態



どんな商品の撮影でも、光のあて方、つまり照明の位置や向きは、基本となるスタート地点があって、そこから、商品の見え方を確かめながら、照明を動かして、ベストな位置を決めるのが普通です。

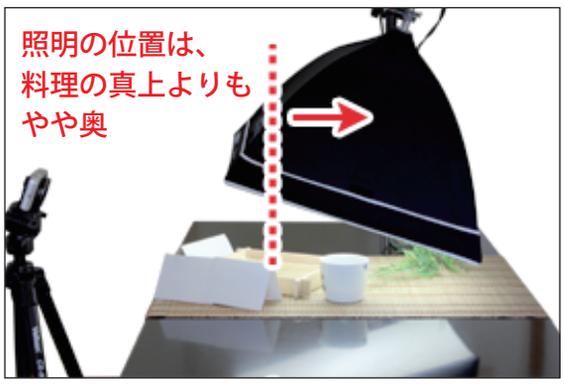
そして、一般的な商品写真の撮影では、順光でもなく逆光でもなく、撮影対象のほぼ真上から光をあてるのが、基本となるスタート地点です。しかし、料理写真の撮影では、撮影対象である料理の奥の方から、やや逆光気味に光をあてるところがスタート地点となり、それが最大の特徴と言えます。

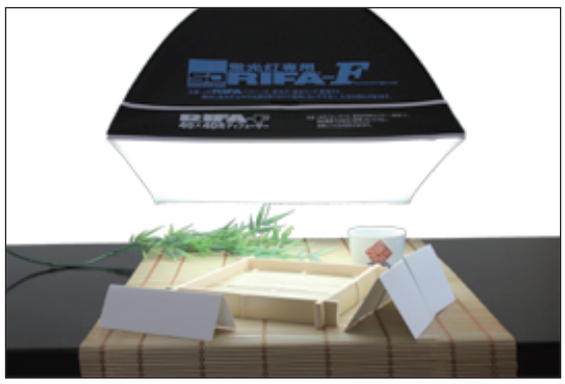
完全な逆光ではなく、ちょっとだけ「逆光気味」にする、というところがコツです。

D 教室　撮影実習……料理写真撮影の基本

2 料理写真撮影の基本的なセッティング

撮影用照明の位置は、料理の真上ではなく少し奥、照明の向きは、光を放つ発光面を少しだけカメラに向ける、という状態を作ります。これでちょっとだけ「逆光気味」になります。





このように照らすことで、料理の表面に光沢を作ることができ、瑞々しさが感じられるようになります。また、逆光気味にすることで、料理の輪郭部分が適度に際立つため、立体感も感じやすくなるのです。

確認のために、雑誌やチラシなど何でもいいので、様々な料理写真を見て下さい。ほとんどの写真で、写真の奥が明るく、手前（カメラ側）が奥に比べて暗くなっているはずです。それは、ここで説明したように、照明の位置が、料理の真上よりも奥にあり、そこからやや逆光気味に光をあてているからに他なりません。

料理に対して、やや逆光気味に光をあてること、これが料理写真を撮影するセッティングの最大のポイントなのです。

※窓から入る光を逆光気味に利用できる場合は、撮影用の照明がなくてもこんな写真を撮ることが可能です。

ただ、日中であること、窓際であること、室内の照明を消灯しておけること、雨やどんより曇った日でないこと、などなど、様々な条件が整わなくてはなりません。
業務として継続的に料理写真を撮影する場合は、やはり、撮影用の照明の導入は不可欠であり、最も効率的と考えます。

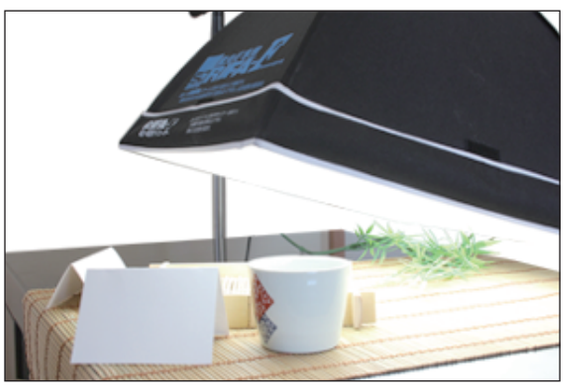
D 教室　撮影実習……料理写真撮影の基本

2 料理写真撮影の基本的なセッティング

2）できるだけ照明を料理に近づける

撮影用の照明の特徴として、撮影対象に近づけるほどに、対象全体をバランス良く照らせる、という点があります。

料理写真の場合、陰影が強過ぎると、グロテスクに見えてしまうなど、美味しそうとは感じづらくなってしまいます。そこで、照明は、カメラの画面内に入らないくらい、ギリギリまで料理に近づけることが基本となります。



※卓上用のスタンドライトなど、一点から強い光を放つ照明では、強い陰影ができてしまいます。料理写真の撮影では、大きな面積でバランス良く料理を照らすことができる照明が必要なのです。

3）手前側はレフ板で明るさを調整する

逆光気味に照らすため、どうしても料理の手前側が暗くなり過ぎることがあります。そこで、レフ板を使って照明の光を反射させて、暗過ぎる部分の明るさを調整します。

このとき、レフ板が高すぎると画面の中に写ってしまうので、高さのない、細長いレフ板の出番となるのです。

以上が、料理写真を撮影するときに基本となる、３つのポイントです。これを基本として、その位置から、料理の実際の見え方に応じて、

- 照明の位置：料理の真後ろが良いのか、右、あるいは、左ななめ後ろが良いのか
- 照明の高さ：ギリギリ近くよりも、少し高くして遠ざけた方が良いのか
- 照明の向き：もっと逆光気味の方が良いのか、あるいは、逆光をもっと弱めた方が良いのか
- レフ板の位置：レフ板はどこに置いたら良いのか

といったところを微調整します。

いずれにせよ、基本となるセッティングが決まっているので、そこからの微調整は、慣れるほどにスピーディーに進められるようになるはずです。ほんの数分あれば十分なくらいに。

D 教室　撮影実習……料理写真撮影の基本

3 デジタルカメラの位置

1ページ目

商品の販売を目的とした写真ですから、とにもかくにも、その写真に目を留めてもらうことが必要です。「美味しそうに見せる」のと同じくらいに、「印象的」であることが要求されるのです。

では、どうすれば印象的にできるか、そのためには、アップで撮影することがとても効果的です。

一般的な商品写真の撮影では、「ズームは望遠側にして、商品から離れて撮る」というのが基本です。そうすることで、商品の形を正しく写すことができるからです。しかし、料理写真では、正しさよりも印象度の方がはるかに重要だと思います。だから、見せたいところ、あるいは目立ちそうなところをクローズアップして、大きく撮ることが効果的と言えるのです。

特にネットショップで使う料理写真の場合、ユーザーがじっくりと見てくれることは、あまり期待できません。つまり、パッと見たときに、どう見えるか、どう感じてもらえるかが大切ということです。

そういった点からも、料理写真の撮影では、一般的な基本にあまりこだわらず、印象的に見えるところ、あるいは見て欲しい部分をアップで撮影できる位置（料理との距離）を見つけて、カメラをセッティングすることがポイントのひとつです。

また、カメラの位置を考えるとき、料理との距離以外に、高さも大切です。

料理写真は、上から撮るほどに平面的になってしまうのは言うまでもありません。平面的な料理写真を美味しそうに見せるのは、相当な難度となります。そこで、立体感を表現する撮影方法を選ぶこととなるのですが、立体感を伝えるためには、低い位置から撮影することが最適です。

実店舗のメニューに使う写真なら、少しくらい平面的であっても、料理全体がわかりやすく見えることが必要ですが、ネットショップの料理写真は印象度勝負。そのためには、カメラを料理よりもちょっとだけ上くらいの、かなり低い位置から撮影して、立体感が伝わりやすく、迫力のある写真にすると、好結果となるでしょう。

D 教室　撮影実習……料理写真撮影の基本

4 デジタルカメラの設定

デジカメの設定は、一般的な商品写真の撮影と大きく異なることはありません。料理写真だからといって、あらかじめ、特別な設定にしておくところはないと考えていいでしょう。

ただ、写真の明るさを決める、「露出補正」だけは、きちんと操作することを忘れてはいけません。その際、あえて注意する点があるとすれば、明るめに写るように調整することかもしれません。薄暗い感じの料理写真と、明るい印象の料理写真と、どちらが良いか、その答えは明白です。

5 盛り付け

リアルな飲食店を経営されている場合は、シェフなどに任せたら良いのですが、自分でやらなければならない場合は、プロの撮った料理写真を真似るなどして盛り付けるほかありません。

いずれにしても、気をつけなくてはならないことがあります。それは、実際に食べる盛り付け方と、料理写真用の盛り付け方とは違うことが多い、という点です。

例えば、実際に食べる場合、目の前の料理の全体が見えます。しかし、料理写真では、手前側（カメラ側）しか写すことができないのです。となると、見せたい具材は、すべて手前側（カメラ側）になるように盛り付ける必要があるということです。ちょっと乱暴な言い方をすれば、写真に写らないところはどうなっていてもいい、ということでもあります。
どこが写真に写るのか（写したいのか）を考えてから盛り付けをする、細部については、撮影しながら、具材などの位置調整を行う、といった対応が必要です。

・知っているとちょっとお得…「底上げ」

麺類や味噌汁の場合、麺や具材がスープに沈んでしまうのが普通です。でもそれでは、販売を目的とした料理写真として成立しません。そこで、必要に応じて底上げをすることがあります。器の大きさと、具材やスープの量に合わせた、「ザル」を用意するだけなので簡単です。

器の中の適度な高さにザルをセットして、ザルの上に麺や具材を並べてから、スープを適量入れます。こうすれば、具材がスープの中に沈んでしまうこともなく、美味しそうに見えるように配置しやすくもなるので、撮影が簡単になります。

D 教室　撮影実習……料理写真撮影の基本

5 盛り付け

2ページ目

・知っているとちょっとお得…「箸上げ」

「箸上げ」という言葉は、テレビ撮影などで使われているらしいですが、これも、ちょっと工夫するだけで、ひとりでも簡単にできます。

「盛り付け」とはちょっと違うかもしれませんが、料理写真での大切な演出方法のひとつです。

業務として料理写真を撮影するのですから、できるだけ短時間で、やり直すことのないように、そして、大切な食材をムダにすることがないようにも、撮影を完了させたいところです。

そのためには、撮影前の盛り付け作業は、とても重要な工程となるので、しっかりと考えて（イメージして）から取り掛かるようにしましょう。

6 素材を撮る場合

食品を販売している場合、調理した「美味しそうな料理写真」以外に、素材の写真も必須です。その場合のポイントをふたつ説明します。

1）アップで撮る

ケーキのスポンジ生地のように、食品の素材感を伝えたい場合、相当アップで撮ることが必要です。

撮影者自身は商品のことをよく知っていて、目の前にもあるのですから、「わかってもらえるだろう」という思い込みが発生しがちです。

しかし、パソコンの画面でしか情報を得られないユーザーにとっては、「これでもか」というくらいに大きくしっかりと見せてあげないと、伝わらないものなのだと考えて下さい。

2）光のあて方は臨機応変

どのような素材を、どのような角度から撮影するのか、これによって光のあて方は異なってきます。調理された料理写真のように決まったパターンは存在しないので、撮影用照明の向きや位置調整、あるいはレフ板を使ってその調整など、臨機応変に対応することが必要です。

とは言っても、撮影用照明があれば、それほど難しいことではありません。実際に照明の位置や向きを動かしてみると、すぐにベストな光のあて方が見つけられるはずです。

D 教室　撮影実習……料理写真撮影の基本

7 パッケージを撮る場合

ネットショップは通信販売を行っているわけですから、当然、パッケージもあるはずです。
パッケージの写真では、形を正しく写すことなどが必要な要素となりますが、それだけでなく、詳細（全19ページ）を、D教室「パッケージの撮り方」で説明していますので、どうぞご覧になってみて下さい。

8 画像加工

1ページ目

最後に、料理写真に有効と思われる画像加工をふたつご紹介します。

1）湯気

商品撮影セミナーを行っていると、「湯気はどうやって撮ったらいいんですか？」と、よく質問をいただきます。
そしてその質問にはこう答えています。「湯気は画像加工ソフトで描きましょう」と。

湯気自体を撮ることも不可能ではありませんが、必要となる照明が増えたり、撮影環境を整えたりと、簡単にはいかないのです。
そこで、「画像加工ソフトを使って描く」というのが最もベターな手法と考えています。実際に画像加工ソフト（フォトショップ）で描いた湯気を加えた料理写真がこれです。

所要時間は約２分でした。
インターネットで検索すると、いくつか描き方を教えてくれているサイトがありますが、ここでは次のサイトを参考にさせていただきました。

■http://pixmaterial.blog38.fc2.com/blog-entry-23.html

フォトショップ以外の画像加工ソフトの機能がわからないので、他のソフトでのやり方がわからず申し訳ないのですが、いくつものサイトが検索結果に表示されるということは、「撮るよりも描く」というのがスタンダードなのだろうと考えています。
ぜひ、試してみて下さい。

D 教室　撮影実習……料理写真撮影の基本

8 画像加工

2）ボカしの活用

一眼レフのように、レンズ径が大きいカメラでは、「絞り」という機能を調整することで、一部分だけをくっきりと見せて、それ以外のところをボカすことができます。

しかし残念ながら、レンズ径の小さなコンパクトタイプのデジタルカメラではできないのです。
そこで、これも画像加工ソフトを使ってみましょう。

どうでしょう、実際に「絞り」を使った画像と比べるとちょっと違いますが、それでも十分に実用可能と言えそうです。

くっきりと見せたいところ以外を大ざっぱに選択して、ボカし加減を調整するだけと、湯気よりもはるかに簡単です。（ボカしたい範囲を選択する時、選択の境界ラインもボカして選択することが必要です。）

「絞り」については、Ａ教室の補講２でも解説していますので、そちらもぜひ目を通してみて下さい。

D 教室　撮影実習……料理写真撮影の基本

◯ まとめ

ここで解説してきた、１～５の項目を実行して、さらに、画像加工を加えても、10分あれば、美味しそうな料理写真の撮影が完了するはずです。（調理と盛り付けの時間は除きます。）

もちろん、もっとクォリティーを高めたかったり、細部にこだわるほどに、より多くの時間を必要とすることになりますが、基本を押さえておくことで、そんな場合でも、スムースに作業を進められるようになるはずです。（大きな照明を使って、撮影範囲を広くした場合も同様です。）
そんなときにも参考にもしていただけるよう、商品ごとの撮影実践事例も増やしていきますので、photo-zemi（フォトゼミ）のWebセミナーのこれからにも、どうぞご期待下さい。

以上、「料理写真撮影の基本」、
美味しそうな料理写真を必要とするネットショップ様のお役に立てましたら幸いです。

end