スマホで簡単 おしゃれに美味しく

スタイリングで魅せる料理写真の撮り方





PHOTOGRAPHY KNOWHOW
おしゃれな写真の撮り方

料理や食卓の写真を美味しそうに、
そしておしゃれに撮るコツやノウハウが知りたい
と思っている方は、たくさんいらっしゃると思います。



3 LESSONS
STEP-BY-STEPレッスン

初心者の方でもわかりやすいように、
スタイリングの設定、盛り付け、撮影の大きく3つに分け、
更に、1つずつ詳しいポイントお伝えしていきます。



iPhone X
スマホを使った撮影

今回はどなたもすぐに実践できるよう、
特殊な器具や一眼レフ等の高価なカメラは使いません。
（これから掲載される写真は全てiPhone X ポートレートモード
で撮影しています。）

INDEX／目次

STYLING／スタイリングの設定 ———— P.4

THEME ／テーマの設定 ———— P.5

DISH／食器の選定 ———— P.8

LAYOUT／盛り付け ———— P.12

STERICALLY／立体的に ———— P.13

COLORFUL／彩りよく ———— P.14

PHOTO SHOOT／撮影 ———— P.15

LIGHT／撮影の光 ———— P.16

ANGLE／角度 ———— P.20

CONCLUTION／まとめ ———— P.22



STYLING
スタイリングの設定

THEME/テーマの選定　**DISHES/食器の選定**

スタイリングの設定の中では構想部分の「テーマの設定」として、実践部分を「食器の選定」として、二項に分けてご説明していきます。細かくテーマを設定をするとよりがっちり決まったスタイリングになりますが、料理を美味しそうに撮りたいという目的だけの方は、次のステップ、〝LAYOUT／盛り付け〟から実践していただいても良いかもしれません。









STYLING
スタイリングの設定

THEME/テーマの選定　DISHES/食器の選定

テーマの設定とは「どんな雰囲気のスタイリングにしたいか」を決めることです。テーマの設定を具体的にしていくことでスタイリングの統一感が増し、より説得力のある仕上がりになります。ここでは簡単に、「シチュエーション」と「季節」に分けてテーマ設定を行った例を挙げてみます。

SITUATION & SEASON
「シチュエーション」と「季節」

「友人たちへおもてなし　×　冬」　「休日の朝ごはん　×　春」　「夫婦でワインとおつまみ　×　夏」

まずは上記のようにテーマを設定してみましょう。
このように考えるとことでこの先のスタイリングアイテム選びに迷いが少なくなります。
メインの料理はテーマ設定から考えても良いですし、メインの料理に合わせたテーマ設定をするのも良いでしょう。では実際に撮った料理の写真を元に説明します。

休日のランチ　×　春



自宅でカフェ風夜ごはん　×　夏



ざっくりとシチュエーションと季節を決めるだけでもテイストを決めやすく、
統一感のあるスタイリングになっていきます。

〝シチュエーション〟を決めることにより、テーブルの上のお料理のボリュームや取り皿グラスの数、
料理のテイストなど様々なことがきまっていきます。

〝季節〟を決めることにより、クロスの色、生地感、料理の温度感、器や小物の質感等が決まってきます。



SITUATION
シチュエーション

では、シチュエーションの例としていつくか挙げていきます。

［おもてなし］→ お料理はカジュアルなおもてなしであれば大皿にとりわけスタイルにする。
見栄えがする彩りのきれいなお料理を入れたり、トッピングでハーブなどをのせるとおもてなし感がでます。
高級感を出したい時には大皿よりも個々盛りで、お皿の余白を意識した料理にするとよいでしょう。

MORNING
モーニング／朝ごはん

［朝ごはん］　→　ワンプレート盛りや、手が込みすぎていないお料理のほうが日常の朝ごはんのシチュエーションに適しています。スープやコーヒー、牛乳など、朝ごはんを連想させる物をスタイリングに置くことでより朝ごはんの雰囲気を演出できます。





DINNER
ディナー／夜ご飯

［普段の夜ごはん］　→　普段の食事の場合、小物はあまり置かず、日常の食卓に近い形でスタイリングをする方が自然に決まります。器をいくつも使う場合には、丸の器ばかりにせず、形や質感（陶器のもの、ガラス、木の物）を組み合わせると写真にメリハリが出て映える写真になります。

このように、具体的に全体のことが決まっていきます。
今挙げたのは例なので、どれが正解ということはありませんが、大半の方がシチュエーションが想像できる形になればよいと思います。



SEASON
シーズン

次に、〝季節〟について具体的にどのような物を選ぶといいかご紹介します。
これらの例のように季節ごとの食材はもちろん、アイテムを取り入れることでぐっと季節が出たスタイリングになります。

SPRING
スプリング／春

春の食材、パステルカラーのクロスや食器、桜やミモザ、菜の花等の花、ロゼワイン



SUMMER
サマー／夏

夏の食材、冷たい料理、ガラスの器、スパークリングや氷を入れた飲み物、麻布、青系のクロスや器



AUTUMN
オータム／秋

秋の食材、茶～黄色系のクロスや器、木の物、土鍋（炊き込みご飯等）、木目のバック（机等の背景）



WINTER
ウィンター／冬

冬の食材、グリル料理、フェルトやウール生地の布、スープや温かい飲み物、柊やコットンフラワー等の花





STYLING
スタイリングの設定

THEME/テーマの選定　**DISH/食器の選定**

たとえ作った料理がどんなに美味しそうでも、食器の組み合わせが良くないだけで全体の統一感が損なわれてしまい、せっかくの料理を魅力的に見せられません。食器は「和食器」と「洋食器」に大きく分けられます。その他にも国や地域によって様々な特徴のある食器がありますが、今回は一般的なご家庭でも使用している方が多いこの2種類と考えて説明していきます。

ASIAN or WESTERN
「和」か「洋」

料理やシチュエーションに合わせて「和」「洋」のどちらかに統一していくと大きなブレがなくなり、スタイリングがまとまりやすくなります。「和」「洋」どちらにするか決めた後で、器の形や大きさを選んでいきましょう。形に関しては、丸皿で同じ大きさの器ばかりになってしまったり、すべて同じ質感と色にしてしまうと、のっぺりと平坦な印象になっていきます。

和食



洋食



組み合わせの例としては「丸のメイン皿にオーバルの副菜皿、透明のグラス、リネンの布、四角いカッティングボード」といったように、異素材の物や、形が違うものを組み合わせると立体感や、華やかさが増し、写真映えするスタイリングになります。



料理の数が少ない場合はメインの料理が主役となるため、メインの器は取り皿や小物などと比べて大きめのお皿を選びます。



DISH TYPE
器の種類

どんな器を選べば良いかわからない方は、最初は柄がないプレーンな無地の物を選ぶと良いでしょう。

ビビッドな色合いの物や柄が入っているものは料理と喧嘩してしまったり、他の器との組み合わせが難しくなるためです。また、プレーンな丸皿を持っている方が多いと思いますが、オーバルのお皿はリム（お皿のフチの盛り上がり部分）の内側に隙間ができにくく、盛りつけがとてもしやすい形になるため、持っていると重宝します。

こちらの写真では同じオーバルのお皿を使用していますが、無駄な余白を残すことなく綺麗に盛り付けられていることが見て取れるかと思います。





また、この器はツルっと光沢があるお皿ではなく、素材感が伝わりやすいマットな手触りの物なので「和」「洋」どちらの雰囲気でも使用でき、取り回しが良くて写真映えもするという一挙両得の万能皿です。
ぜひ1枚は持っておきたい器です。

土っぽいザラっとした質感のものや、あえて色ムラがあるものなど素材感のある器は表情があり、
写真映えしますし、ほっこりとナチュラルなスタイリングや、シックでかっこいいシンプルなスタイリングにも馴染みます。



DISH SIZE
器の大きさ

次に、お皿の種類や形と同じぐらい重要なのが、大きさです。フレンチや和食のレストランでは、高級感を出すためにあえて余白を作ることができる大きめのお皿が使われることが多いですが、家庭料理の盛り付けにそのような大きなお皿を使うと逆にさみしい印象になってしまいます。

料理のテイストによりますが、一般的な家庭料理である場合は料理の量に適した余白が少なめの器を選ぶほうが良いでしょう。





また、深さも気を付けて欲しいポイントです。深めの器に少ない量の料理を盛りつけてしまうとお皿と料理の高さのバランスが悪くなり、美味しそうに見えない上に写真に撮ると陰になってしまうこともあります。

深めの器を使う場合は汁物を除き、器の深さに対しての3/4程度の高さに盛れる量の料理かどうかを確認するとよいと思います。

以上のようにスタイリングを決めていくのは段階を踏んで考えることや配慮する点が多く難しく感じるかもしれません。しかし「これが正解！」というのがないのもフードスタイリングの魅力であり、時にはここまで挙げてきた例にとらわれず自分なりにテーマや料理、食器の組み合わせなどを考え、試行錯誤を繰り返すことで着実にスタイリングの腕は上がっていきます。



RECOMMENDATION
良い盛りつけのために持っておきたいおすすめの器

OVAL DISH
オーバルの器

盛り付けが決まりやすく、盛りつける方向で表情が変わり多様性がある



RIM DISH
リム（フチの部分）がある器

適量が盛りつけやすく、リムの余白でまとまった印象になる



POTTERY
土っぽい質感や、貫入やリムに表情がある器

こなれ感が出て写真映えする。料理に高級感が出る



SIDE DISH
小鉢や小皿

複数の料理でスタイリングをする際にメインの料理を引き立てる副菜や薬味に使える



LAYOUT
盛り付け

STERICALLY/立体的に　**COLORFUL/彩りよく**

料理は美味しそうにできてもなかなかうまく盛り付けが決まらない方は多くいらっしゃると思います。盛り付けに大事なのは〝適量を盛る〟ことです。具体的にどれくらいの量が適量かというと、〝お皿の7割程度〟です。先程スタイリングの部分で少し触れましたが、お皿に対する料理のボリュームで盛り付けの良し悪しが決まってきます。ボリュームが少ないと寂しく、ボリュームが多すぎると料理自体が雑な印象になったりします。適量にしたうえでどのように盛りつけるかのポイントをお話します。









LAYOUT
盛り付け

STERICALLY/立体的に　COLORFUL/彩りよく

盛りつける料理の形として大事なのが立体感です。平皿にペタっとした料理を盛ってもどうしても美味しそうには見えにくいです。料理の写真で一番大切なのは「美味しそうに見えること」です。そして少し影があると雰囲気よく見えます。手前に少し影ができるよう立体感を意識して盛りつけていきましょう。

SOLIDITY
美味しそうに見える立体感

こちらの写真も立体感を出すために、切った物を斜めに重ねて盛りつけています。

また、奥に高さがあるものをもってくることも、盛り付けの時に意識することの1つです。一品を一つの器に盛りつけるときは中心を高くするのがセオリー、ですが、付け合わせやワンプレート盛りをする時などは、手前にメインの料理を盛りつけて奥に少し高さが出るように付け合わせなどを盛りつけることでバランスが良くなり、カメラのフレームに入れたときに食材全体が見えて映える写真が撮れます。







例えば大きめのプレートに、主菜、副菜2種、果物などを盛り付けるとすれば、手前に主菜を、奥に高さが出るように副菜を盛り付け、果物は小皿に盛るなど、ココット等の小皿や豆皿をうまく組み合わせるとワンプレートもこなれ感を出すことができるでしょう。

こちらの写真もワンプレートで中に小皿を使った例ですが、盛りつける場所を明確にすることにより、メインの物、副菜や付け合わせといった物がわかりやすく、すっきりして見えます。

また、立体感を出すのが難しいスライスしたローストビーフやハムは片方を下に折り曲げて重ねるとふんわりと立体感が出ます。



LAYOUT
盛り付け

STERICALLY/立体的に　**COLORFUL/彩りよく**

次に、「彩り」についてです。彩りはパッと見た時の第一印象に大きく影響してきます。基本的に複数の料理をスタイリングを組み合わせる際は、色の組み合わせも意識します。メイン料理が茶色っぽい場合は色の偏りを抑えるために葉物やハーブ、薬味を添えると良いでしょう。煮物や、しょうゆを使う料理が多い和食には定番の小ねぎだけでなく、木の芽や、千切りした白ねぎや生姜、大葉など料理に合った薬味を合わせてみてください。

COLOR SCHEME
パッと見た時の第一印象に大きく影響

こちらは、豚の角煮にシンプルに白髪ねぎを乗せたものです。角煮と煮卵だけだと色が暗いので白髪ねぎで色のアクセントを足しています。さらに、この上に木の芽や糸唐辛子をのせてもより華やかで高級感が増します。ハーブを添える場合は、お肉に合うローズマリーやタイム、魚介に合うディルやセージ、いろんな料理に合うイタリアンパセリなど種類も豊富なので、料理に合ったハーブを探してみてくださいね。



炒め物ばかりだとどうしても茶色っぽくなってしまうので、1品は生野菜にしたり、色がきれいなスープを組み合わせるなどすると良いでしょう。副菜も盛りつける場合は、鮮やかな野菜や果物を入れるだけで華やかな印象になります。



しかし、色が多ければ多い方が良いとい訳ではありません。ここの線引きが難しいところですが、色が多すぎると、主役がわかりづらくなってしまいますし、統一感もなくなってしまう場合があります。パーティーシーンで楽しくてポップなイメージの時などは色を多く使うことでテーマをうまく表現できますが、メイン料理を主役としてそれを引き立てるための副菜等であれば、色は何色かに絞って組み合わせると統一感が出てまとまります。

こちらの写真は台湾のスイーツ、豆花のスタイリングですが、このようにスイーツでも大人っぽくスタイリッシュな印象にしたい時は、トッピングのフルーツもあえて1種類に絞るなどごちゃっと感をなくすことでまとまり、テーマに合うものになっています。

また、スタイリングもランチョンマットだけに色を使い、これも料理より目立たない色を使用してアクセントにしています。このようにテーマに合わせて食材やスタイリングの色合いを決めていくと良いでしょう。

PHOTO SHOOT
撮影

LIGHT/撮影の光　**ANGLE/角度**

それでは次に、撮影についてお伝えしていきます。
今回は皆さんが普段使用しているスマートフォンでの撮影に焦点を当ててお話させていただきます。









PHOTO SHOOT
撮影

LIGHT/撮影の光　ANGLE/角度

自宅で特別な機材を使わずに、きれいで映える写真が撮れる一番のポイントは　「自然光」です。聞いたことがある方もいらっしゃるかと思いますが、自然光と電灯の光では、思った以上に写真のレベルの差が出てきます。

POINT 1
部屋の電気は消す

1つ目のポイント「部屋の電気は消す」が実は料理の写真を劇的に良くする1番のポイントです！

今まで部屋の電気をつけて撮影していた方は、一度自然光だけで撮影してみると、とても良い雰囲気の写真が撮れることが実感できると思います。

では、電気をつけたまま撮影するとどんなデメリットがあるのでしょうか？



DEMERIT 1
複数の光源が存在してしまう

自然光が入る明るいうちに室内の電気をつけることで、複数の光源が存在してしまい陰影のハッキリしないボケた印象の写真になってしまう。

DEMERIT 2
料理が冷めて見える

住宅で一般的な蛍光灯は青白く硬い印象を持った光を放つため、料理が冷めて見える場合がある。また、白熱灯は逆に赤みが強く出てしまう。

DEMERIT 3
影が映る

自分の影がお皿や料理に映り込んでしまう。



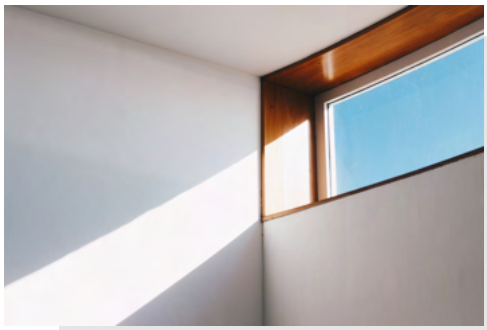
以上のようなデメリットが発生してきます。自然光は柔らかい光で撮れるので、雰囲気も良く撮れ、料理本来の色彩でおいしそうな写真を撮影できます。

ただし、夕方の西日になると影が濃く出てしまい、コントラストが付きすぎるため、それよりも前の時間に撮影することをおすすめします。



POINT 2
窓際で撮影する

2つ目のポイントは「窓際で撮影する」ことですが、1つ目のポイントを踏まえたうえで、自然光の光だけで撮影するとなると、部屋の中でも明るい場所で撮ることが必然となってくることが分かると思います。





本格的なカメラでの撮影の場合、光を取り込む量を調節できたり、画質もいいため暗くても色を拾うことができるため、窓際でなくても良い写真が撮影できます。

しかし、今回はスマートフォンでの撮影となるため、撮影後はあまり加工しなくてもそのまま使えるよう明るい場所でとることがポイントになってきます。

また、3つ目のポイントでもお伝えしていきますが、影をうまく使うことで雰囲気の良い写真になるため、影を作りやすい窓際で撮影することをオススメします。

窓際で撮る際に、明るすぎたり影が濃く出すぎる場合は、レースカーテンや紙を窓に当てることで、光を柔らかくすることができます。

ぜひ、窓際に机を持っていき撮影してみましょう。



POINT 3
半逆行または、逆光で撮影する

3つ目のポイント「半逆行または、逆光で撮影する」、こちらもとても大事なポイントです。
そもそも半逆行とはなんでしょう…？
分かりやすいようにまずは巡行・逆光・半逆光と順番にご説明します。





LIGHT
順光・逆光・反逆光

被写体に対して手前から光を当てるライティングを「順光」と言い、顔がよく見えた方が良いとされる人物が主役の写真などでは頻繁に使用されます。

その逆に被写体に対して後ろ側から光を当てるライティングが「逆光」です。

最後に「半逆光」ですが、「半」という文字が表すように、被写体の斜め後ろ（45℃くらい）から光を当てるライティング手法となっています。

まず、順光がなぜ料理撮影に適さないのでしょうか。先程、人物を撮影するのには…と言いましたが、料理を順光で撮影すると料理写真のミソである影が無くなり、平面的でのっぺりと沈んだ印象になってしまします。
また、ごはん等の白いものを置いて撮影した際に白飛びしてしまいます。

そのため、程よい影が立体感を作り出す半逆光や逆光が料理写真に向いていると言えるのです。



BACKLIT
逆光と半逆光

次に逆光と半逆光ではどちらがいいのでしょうか…？



こちらに関しては料理のボリュームや作りたい雰囲気によって変わってくるので一概にはどちらが正しいとは言えません。しかし、半逆光の方が難易度が低いと私は考えています。その理由として、逆光だと手前に影が来るため、高さのある物だと手前が完全に影になってしまいます。そのため、レフ版のようなものも使って光を反射させるなどの工夫が必要な事例が出てきます。

これに対して半逆光での撮影は程度な影を作り出しつつも、斜めからの光によって手前が完全には影になりにくく、料理を美味しそうな色味で撮影することができます。机の角度を変えて光を調節しながら美味しそうに見える場所を探して撮影してみるといいでしょう。それでは、自然光による撮影を細かく説明していきましたが、実際どのような違いがあるのか写真を比較していきましょう。

(1)自然光（順光）



(2)自然光（逆光）



(3)自然光（半逆光）



比較してみると違いがわかると思います。やはり、(3)の自然光（半逆光）が1番料理そのものの色彩が反映されており、立体感と程よい影で素敵に撮れていると感じられるかと思います。ここまでマスターしておけば、最後は〝角度〟だけ押さえれば必ず素敵な写真が撮れます。



PHOTO SHOOT
撮影

LIGHT/撮影の光　**ANGLE/角度**

最後に、角度の決め方についてです。せっかくスタイリングも決めて自然光で撮っているのにしっくりこないことがありますが、それは角度が決まっていないことが原因であることが多いです。

SIZZLE
シズル感

料理の写真で重要なのが〝シズル感〟です。

シズル感とは、みずみずしさや、ジューシーさのようなことを言います。このシズル感がより伝わる角度が、食べるときの目線の位置です。この位置からメイン料理を中心に撮影することでシズル感が伝わりやすく、料理の主役感が出てきます。レシピ本や、料理雑誌にも斜め上の角度から撮った写真が非常に多く、美味しそうな感じが伝わる角度といえます。また、高さのあるものや、横からの断面をみせたい料理の時、そして空間を含めて雰囲気のある写真を撮影したい時には真横からの撮影がお勧めです。



BONIQの低温調理器等、調理機器を使用しての撮影も横からの方が臨場感や大きさが伝わりやすいです。真横からの撮影の場合、当然ながら背景の壁が映り込むため、背景の位置を決めておく必要があります。



先程のローストビーフのスタイリングを真横から撮影した写真です。このように真横から撮ると先程の斜め上からの印象と随分変わると思います。

雰囲気の良い壁を使うことでより世界観のある写真を撮影できます。調理器具やワインボトルなどの背の高いものは壁の近くに配置し、手前に背の低いものを配置すると全体のバランスが良くなり、美しく撮影できます。



BIRD'S-EYE VIEW
俯瞰（ふかん：真上からのこと）



最後に、真上から撮る写真です。
インスタグラムなどSNSには俯瞰（ふかん：真上からのこと）からの写真が多く上がっているのを目にすると思います。俯瞰からの撮影に向いている写真として、いくつもメインの料理がある場合や、凹凸が少なく平面的な料理の場合があります。

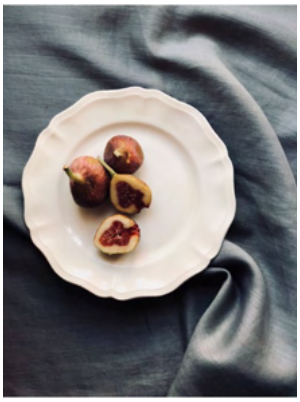
また、テーブルセッティングの全体の素敵な雰囲気をみせたい場合にもオススメの角度になります。しかし、俯瞰からとると料理の断面や、シズル感が伝わりにくいため、料理の美味しそうな感じを伝えたいと考えているときは斜め上からの角度で撮ってみてください。
俯瞰からの写真をいくつかご紹介します。

「テーブル上の全体をみせたい時」



「平面的な料理の時」





また、このように（右）料理ではなく果物や野菜だけの写真、物撮りの写真なども、俯瞰から撮影すると雰囲気良く撮れます。

CONCLUSION
まとめ

スタイリングの設定〜盛り付け〜撮影まで一連で解説していきましたが、
いかがだったでしょうか。

おいしそう、そしておしゃれな料理写真を撮るためには
意外と考えたり配慮することが多く、
難しく感じてしまった方もいらっしゃるかもしれません。

しかし、この3つのポイントを考えながら撮影した写真は
以前よりも確実に良いものになっているはずです。
センスの問題と思われがちな料理写真の世界ですが、今回こちらで
書かせていただいたような基礎的な知識と経験の積み重ねで確実に上達することができます！

私も料理写真やスタイリングを始めた頃は撮影テクニックを知らず、
適切ではないお皿を使ってしまったり、
蛍光灯や白熱灯の下で撮影したりしていました。

一つ一つ勉強して盛り付けを改善したり、少しずつ器や小物を集めることで
スタイリングの幅を広げていった結果として今の自分があります。

少しずつ自分でもできそうなポイントから押さえていきましょう。
みなさまがご家族やお友達、お客さまに「おっ！」と思ってもらえるような
素敵な写真を撮れることを願っています！

フードコーディネーター　板井かほり


BONIQ