



肉じゃがを...  
器いっぱい盛った



盛りつけを変えると印象が変わる!

さらに...



Lesson

いつものおかずを  
おいしく見せたい!

ココが違う!

- ◎量を減らして、余白を作ってみた。
- ◎青味を散らしてカラフルに。  
(青味は、さやえんどうやいんげんのほか、ねぎなどでも)

ココが違う!

- ◎素材ごとに分けて、じゃがいもを奥に高く盛ってから、玉ねぎや人参を添わせるように盛り、最後に肉を手前に盛る。
- ◎青味はアクセントになるよう、数を減らした。
- ◎撮影では器を少しずらし、写真のピントは肉と青味に寄せてみた。

でも、作った分は  
一気に盛りつけたい



井など、大きな器を  
探してみよう。  
すり鉢や土鍋に盛っても  
おしゃれです!

何となく違和感...から脱出!

### 焼き魚の盛りつけの基本

見ただけでなく、食べるときに違和感を覚えやすいのが魚の盛りつけ。基本を知れば、自信にあふれたきれいな盛りつけに。写真も上手に見えるかも!

#### 尾頭付きの場合

- 頭を左に(右側に盛るのはお葬式などの不祝儀のときだけ)。
- 海腹川背(海魚は腹を手前に)。



#### 切り身の場合

- 皮目を上にし、背側を奥に。

ココも重要!

- \*開きは頭が左なら、見ため重視でOK。
- \*薬味などは右手前に置く。
- \*お皿に対して斜めに盛ると美しい。



### お皿に三角形、山形をイメージ

おひたしや天ぷらは、上にのぼるイメージで。



煮魚のあしらい(針しょうがなど)は、上に乗せるのが基本。「天盛り」といって、「誰も手を付けていませんよ」というメッセージでもあるのだとか。

### 盛りつけは「三」が基本

和食の盛りつけは奇数が基本。なかでも「三」は基本のキです。煮物の素材や付け合わせなども三を意識すると盛りつけやすくなります。

### 三割以上の余白を作る

盛りつけでいちばん大切なのが「余白」。お皿の3~7割くらいまでOK。汁物もお椀の6~7分目くらいまでにするで見栄えがよくなります。

和食の盛りつけの基本テク  
意識するだけで変わる!  
「三」と「余白」マジック

料理は見ためが(制?)などという人もいるくらい、おいしく見ると、それだけでちょっと幸せを感じるだけかもしれない。ほんのひと手間で大変身させてしましましょう。



アドバイザーはこの人たち  
【わいわい】の料理制作、写真撮影&スタイリングを長年担当している、(有)クレアのみなさん。

おいしいが伝わる!  
盛りつけと撮影の基本



めざせ♥  
インスタ映え!

pal\*system

## おいしく見える 盛りつけ & 写真のテクニック



SNSに料理写真を投稿しても、なんだかやぼったい。「またあ?」と言われたマンネリおかず...。そんな悩みをプロの写真家&スタイリストが解決! 作り慣れたレシピはそのまま、いつものごはんなのに「おいそー!」「どうしたの!?!」の声が聞こえる盛りつけ&スマホ写真撮影のテクニックを学びましょう。







上から撮影&小物で演出すればおしゃれ度アップ!

ココが違う!

- ◎ 真上から撮った。
- ◎ ケーキを中心に、ティーセットを大小の水玉にイメージして配置。
- ◎ 完全な対称にならないように少しずつずらしている。
- ◎ 花や観葉植物などをあしらひ、すき間を埋めてみた。

めざせインスタ映え! 真上からの写真を気軽に撮る方法

SNSで大人気の「真俯瞰(まふかん)」(真上から撮る)写真。じつはたいへん難しい技術がいる撮影方法です。でも、ポイントを押さえると、スマホでもグッと本格的な写真になります。

Point

- 白を基本に緑・赤・黄・黒などをバランスよく画面に配置する。
- テーブルはできるだけ低くし、グリッド線を使ってゆがみや配置が均等になっているかをチェックしながら撮影する。
- 品数が少ないときは、平たいお皿に乗せ、画面の隅によせるなど、あえてテーブルを見せるのも。



Lesson 3

楽しい雰囲気をおしゃれに写したい!

楽しいパーティーだったけど、写真を撮るには...?

カラフルとゴチャゴチャは違う!



ココが違う!

- ◎ クロスをシンプルにし、色数を減らした。
- ◎ お皿全部を写さず、写したいものを厳選。
- ◎ ツリー型のお皿の特徴を重視し、三角に伸びるイメージに配置。



ココが違う!

- ◎ ごはんを山に盛り、お皿の中心からずらしてカラフルな揚げ野菜をトッピング。
- ◎ カレー皿は左に寄せ、上下左右をそれぞれ3分割するグリッド線機能を使ってバランスを見ながらサラダや薬味、カトラーを配置。
- ◎ ピントも左にずらした。



メインに「プラスアルファ」で写真に物語が生まれる!



Lesson 2

カレーやパスタの見ためを変えたい!

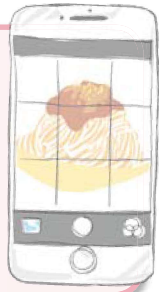
何となく違和感...から脱出!

グリッド線を使う

まっすぐ撮れている写真は、気持ちがいいもの。設定でグリッド線を使うとまっすぐ撮れているかどうかや、画面上のお皿や小物の配置バランスがわかりやすくなります。

ココも重要!

SNS投稿が目的なら、画面設定を「スクエア」や「1:1」に。撮影時のイメージのまま使える。



レトルトソースのパスタも...

いつもの盛りつけ



トッピングが落ちてくる! 高さを出す方法



ココが違う!

- ◎ パスタにソースをかからめ、お皿の中心を避けて高く盛りつけた(パスタは同量)。
- ◎ 余白部分に、青味とミニトマトをあしらった。
- ◎ 露出補正機能で画面を明るくして撮影。

盛りつけや写真撮影に  
あると役立つキッチングッズは  
カタログでも取り扱い中!

毎週配付の別チラシ「キッチンがらす」のほか、本誌巻末の「くらしのおと」(コトコト)、「暮らしきなり流」(きなり)でも、不定期ですが「あると役立つキッチングッズ」やお皿などを取り扱っています。お見逃しなく!

\*写真はイメージです。

撮った写真は、こちらで投稿してね!

「わいわい」では、みなさんの「おいしそう」な写真をお待ちしています。料理写真ビフォー・アフターなども、どしどし投稿を!



アングルの基本は「斜め上から」

料理写真のアングルは「斜め上」「上(俯瞰・真俯瞰)」「横(目線より下)」からの3つ。なかでもいちばん失敗が少ないのは「斜め上(45度くらい)」から。理由は、いつも料理を見る角度に近いからです。



露出(明るさ)補正機能に注目!

ピントを合わせても料理があまり明るくならないときは、ピントの横にある露出補正バーを上下に動かすと、手動で明るさが調整できます。



ピントをしっかり合わせる

スマホはシャッターを押すと、画面の真ん中にピントが合うようになっています。ピントの位置を変えたい場合は、合わせたい場所に指をタッチ。画面に出てきた□や○に焦点が合い、明るさも自動で調整してくれます。



手ブレを防止しよう

ピンボケの原因は手ブレがほとんど。スマホを手のひらでしっかり持ち胸を締め、ひじや腕はテーブルや壁で固定するなどを心がけましょう。



ココも重要!

- \* スマホカメラのシャッターは、指を離したときにおりる。
- \* アップで撮りたいときはズームは使わず、カメラを近づける。

撮影場所は「薄曇りの日の窓辺」をイメージ

料理写真は、自然光が入る窓辺で逆光、もしくは半逆光で撮ると、とても自然に見えます。直射日光が入る場合は、レースのカーテンなどで光をやわらげます。室内の灯りはすべて消し、光源をひとつにするのもポイントです。



レフ板で明るさを調節してみよう!

レフ板とは、逆光の場合に明暗の差を減らすために使う反射板のことです。白い厚紙や発泡スチロールがあれば、料理の手前に置くだけで、影がやわらかくなります。



「おいしそう」のカギは  
明るさとピントとアングル(角度)

料理写真撮影の基本テク