



## talk! talk! talk! フォトグラファー・鈴木雅之さん



### フォトグラファー 鈴木雅之さん

思わず「美味しそう!」と声があがる料理写真。しかしそんな美しい写真の裏には、フォトグラファーの地道な工夫と努力が隠されているのをご存知だろうか？  
今回は、雑誌や広告の世界で多くの料理写真を撮影されているフォトグラファーの鈴木雅之さんに、料理写真の撮影テクニックと裏ワザをご紹介いただいた。

### プロフィール

すずき・まさゆき。1963年、千葉県生まれ。1984年、東京写真専門学校。（現在、東京ビジュアルアーツ）卒業。1989年、6年間のスタジオカメラマンを経験した後、フリーとして独立。  
現在は、「ESSE（エッセ）」をはじめとして、6社の雑誌・書籍等で活動中。他に、通販カタログ、外食チェーン店のメニューなどの料理写真・サンプル写真を手がける。また、住宅インテリアカタログ等の分野でも活躍中である。

### 料理人の料理への愛情を表現できた作品は、誰が見ても食べたいと感じるはず！

鈴木さんは、雑誌から広告物まで幅広いジャンルの料理写真を撮られているようですが、お使いの機種を教えてくださいませんか？  
今、使用しているカメラは『F3』がメイン機種で、他に『F100』も使っています。

『F3』はかなり前のカメラになりますが、愛用されている理由は何でしょうか？

最大の理由は、壊れないということです。いつも空調の行き届いたスタジオで撮影しているのなら、最新の電子メカを搭載した機種が良いのですが、私の場合は雑誌の取材で地方の温泉などに行ったり、酷暑の中、屋外での撮影があったりと、環境が非常に厳しいケースが多くあるんですよ。

最近のカメラがダメだという訳ではないのですが、温度差や湿度にはやっぱり『F3』のアナログで機械的な部分に信頼をよせてしまうのです。

だから私は、いつも『F3』を持ち歩いています。

様々な環境下での撮影には苦労がおりそうですが、料理写真を撮るときに最も注意されていることは何でしょうか？

なんといっても写真を見た人が、「うわっ、美味しそう!」と思ってくれる作品にしようって考えながら撮っていますね。

料理写真は、見た目がきれいであるとか、テクニク的に優れているということは当然のごとく重要なのですが、それ以上に美味しさをストレートに伝えることができるかどうか重要だと思うんですよ。しっかりした技術の上に成り立つものであることは間違いないのですが、テクニクにこだわり過ぎちゃって、料理の持つ力と繊細さという、ある種相反するものを直感的に表現できていなければ、料理写真としては評価されないんじゃないでしょうかね。

つまり誰もが「食べてみたい」って思う写真ということですね。

そうです。料理人の方の情念とでもいうのかなあ...。そう、愛情ですね。料理に対する愛情。この部分をキチンと捉えて表現することができた作品は、見た人が必ずといって良いほど「食べてみたい」って思ってくれるんじゃないかな。

料理人の料理 VS カメラマンとの真剣勝負！

真剣勝負という意味では確かにそうですが、でもそれって料理を撮影するときに限らず、どんな撮影のときでも真剣勝負なんですよ。

失礼しました。シャッターチャンスは限られているんですよ。

僕は、その瞬間をむしり取るくらいの気持ちでファインダーを覗いているんですよ。ただそこで言えるのは、無意味に目的もなく覗いているわけではないということです。そこには計算されたものがあるんですよ。

計算されたものというのは？

ちょっと前の話と矛盾するように思われるかもしれませんが、ひと言でいうとテクニクということになりますね。

もうちょっとわかりやすく説明していただけますか。

時間を足したり引いたりして計算したり、スペースを上手に使うために割り算をしたりすることです。

時間というのは、料理が出来上がってからシャッターを押すまでの時間です。この計算ができていないと、シャッターを押すころには、どんなに一流の料理人が作ったものでも、萎びたり乾いてしまったりして、とてもじゃないけど美味しそうになんか見えません。また、この計算ができていても、フレームの中の限られたスペースに料理をどうやっておさめるかという割り算ができていないと、やはり美味しそうに見える作品を撮ることはできません。

この両方ができてこそ、シャッターを押すという行為ができるスタートラインに立てるんですよ。



ファインダーを覗く姿は、  
真剣勝負そのものだ。

### 料理をより美味しそうに見せるために小物や道具は必ず用意して行きます。

料理が萎びたり乾いたりする前に撮ってしまうための準備をしておくということですね。

そうですね。言葉でいうのは簡単なんですけど、現場ではそう簡単にはいかないんですよ。ただ第1にできた料理を素早く撮る。第2には、そのための準備を入念にしておくということです。セッティングだけして料理が出来上がる前にボラを切ることもしますよ。

でもこれがどんな場合でも通用するかというと、そうではないんですよ。

どうしてなのでしょう？

それは、雑誌とか料理本のために撮る作品と、メニューとか広告などで使用するために撮る作品とでは、どうしても求められるものが違うんですよ。



雑誌などの撮影では、先ほどの条件が当てはまるのですが、広告関係の場合は、出来立てを素早く撮ることもあります、それよりも細工をしてきれいに撮ることが多くなりますね。

撮影準備は料理ができあがった段階で終了している。

具体的にはどのような違いがあるのでしょうか？

例えばサンプル写真の場合は、全体にピントを合わせたいので、絞り込んで、前から後ろまできちりとした仕上がりになるようにします。アングル的には、60度くらいのところから撮ることが多いですね。素材としてこんなものが入っているっていうことを、見ただけでお客様にわかっていただく必要がありますからね。だから料理によって、器を切ったり（フレームから器がはみ出すこと）して撮影することは、ほとんどありません。

でも雑誌等で使うイメージ的な写真は、全然違ってきますね。

アングルは、媒体の持っている特長やその時々企画内容なんかで変わってきますが、それでも多くの場合は30度くらいまで下がって撮ることが多くなりますね。これだとバックの処理が重要になってきます。



サンプル写真は、60度位のアングルから全体にピントがくるように撮る。



イメージ写真は、30度位まで下がったアングルから大胆に撮る。

小物を置いたりということでしょうか？

そうです。スタイリストさんがいるときは、小物類を用意する必要はありませんが、いないときは全部自分で準備していくこともあります。まあ、それがクセになってしまって、実のところ、いてもいなくても色々準備してしまうんですよ。

先ほど、料理に細工することとおっしゃっていましたが、どのような細工をされるのでしょうか。

昔はよく色をつけたりとかしてましたが、最近はナチュラルさが受けているせいもあってか、ワザとらしい着色はほとんどしなくなりましたね。やっぱり本物が一番ですからね（笑）。

今は油やみりんを塗ったり、ゼラチンを使って乾燥を防いだり、防いだついでにいつまでもテカっててくれて、美味しそうに見えたりしてね（笑）。

ツヤというかテカりを出すためのテクニックとしては、逆光にするんですけど、これだけでは、どうしても美味しそうにテカってくれないんですよ。

お刺し身にしても、煮物にしても、しっとりした質感をクライアントからは要求されます。こんなときは、多くの場合みりんを塗ります。



美味しく見せるための霧吹きやはけは、欠かせない小道具だ。

#### 料理の表情を引き出すには作る段階からの工夫が重要だ！

焼き魚のように焦げてしまうものはどうするのでしょうか。

焼き魚は、普通に焼いてしまうと、尻尾や目玉とかが確かに焦げやすいんですよ。本当なら、この焦げた部分も含めて焼き立てが美味しいのですが、写真になると残念ながらこの焦げたところが、美味しさを損なっているように見えてしまうのです。

そこで、焼く前に化粧塩をするのももちろんのこと、頭と尻尾の部分にアルミをかけるようにしています。ただこのとき注意するのは、アルミをギュッと頭や尻尾に巻き付けないようにすることです。なぜなら、すぐに外せるようにしておかないと、焼き上がって外すときに、アルミがくっついてしまって、身を傷つけてしまうからです。また、両面を焼くようなことはしません。片面だけです。焼くことで身が崩れやすくなりますし、撮影用では茶色になった段階で火からおろします。ものによっては焼きゴテなんかを使って、焦げ目だけをつけたりすることもありますね。

実際に食べるときは、ある程度黒く焦げているの方が美味しいんですが、見た目を美味しく撮るためには、半生状態が良いようです。



頭と尻尾を軽くアルミで包んでから焼く。



アルミで包んだ部分は火があまり通らない。身は片面のみ焼き色をつける。



味付けとかはどうされるのでしょうか？

写真に匂いや味がついているなら別ですが、幸いにも、いまのところそんな技術はどこにもないので、味付けはほとんどしません。それよりも見た目に美味しく見えるようにするのが第一です。

ものにもよりますが、煮物とか炒め物などの場合は、調味料の有無や炒め時間によって素材の発色なんかが変わってくるので、特に味付けをしないことが多いですね。

あくまでも見た目重視なんで...。いろんなものが入っていると、鮮やかな色が出にくいみたいですね。

例えば、醤油の量を減らしたり、濃口醤油で作るものを薄口醤油で作ってもったりすることもあります。濃い色は、どんどん沈んでいっちゃうんですよ。

湯気なんかはどうするのでしょうか。あれって、結構むずかしいと思うんですが。

例えば銅モノの撮影ですと、完全に食べられるようになった状態でない湯気は出てきませんよ。でもその段階で撮るとなると、野菜なんかはすっかりしんなりしてしまって、見た目には全然美味しそうに見えないんです。京都で湯豆腐の名店の撮影とかでしたら、ある程度しかたないのかもかもしれませんが、それでもつゆだけ先に煮立たせておいて、豆腐をあとから入れたりしますね。

でも広告の撮影で、寄せ鍋を撮るときなんかは全然違う方法でやるんですよ。

どうやって撮影するのでしょうか？

寄せ鍋は春菊や白菜など、つゆが煮立っているところに入れてただけでしんなりしてしまう野菜がたくさん入っていますよね。ですから湯豆腐のようなテクニックは使えないんです。でも京都の湯豆腐は、野菜が結構入ってますけどね。

寄せ鍋などの場合は、まったく煮立たせずに湯気を出して、且つつゆがグツグツしている写真を要求されます。

じゃあどうするかっていうことなんですが、そんなときは石を焼いておくんですよ。

石を焼いてどうするのでしょうか？

赤くなるまで焼いた石を盛りつけた鍋の中に入れるんです。そうすると煮立っていないはずのつゆが、グツグツと泡を立てるんですよ。

これなら野菜もしんなりすることなく、グツグツした表情の鍋を撮ることができるっていうわけです。

雑誌なんかもほとんどそうやって撮影しているのでしょうか？

湯気を出すための薬品もありますし、ドライアイスを使ったこともあります。でもやっぱり一番美味しそうに見えるのは、料理人の方が愛情を込めて作ったものを、素早く撮ることでしょうね。住み分けというか、ケースバイケースというか、先ほども言いましたが、求められるものの違いによって、撮影の仕方変わるんです。ですからどの方法がよくて、どれがダメっていうこともないですよ。 あっ、忘れてましたが、どのケースでも気をつけていることがありましたねえ。



コンロで石が真っ赤になるまで焼く。

## ビンの傾きはコインで調整。美しく見せるための工夫の数々

撮影のテクニックでしょうか？

料理の写真って、日本酒とかワインとかのビンを一緒に写すことが多いんですよ。でもこれをそのまま立てて撮ってしまうと、パース（実際には垂直に立っているビンなどが、レンズの曲面の影響で斜めになっているように見えること）がついてしまうんですよ。つまり真っ直ぐ立っているはずなのに、上がった写真を見ると斜めに立っているように見えてしまうんです。

そんなときは、ビンの下にコインを入れて調整するようにしています。



ビンの下にコインを入れて角度を調節する。



コインを入れずに撮影したビン。



コインを入れ角度の調節をして撮影したビン。

料理の写真といっても、様々な撮影方法があることがよくわかりました。残念ながら時間もなくなってしまいました。最後に一つ教えてください。撮影のときに必ず用意するものはあるのでしょうか？

いっぱいありますよ。

例えば家の庭でとった葉っぱの類いを用意することもありますし...。アイロンなんかは、必ず持参しますね。バックに使う布のシワを伸ばしたりするのに欠かせません。

他にも、ピンセットや綿棒は当たり前ですね。

今日はいろいろなテクニックを教えてください、ありがとうございます。これからは、雑誌や広告で料理の写真に出会ったとき、この魚は本当に食べられるのかな？って観察しながら見るようにしたいと思います（笑）。



アイロンをはじめ、様々な小道具を準備して撮影に臨む。

[> コンテンツトップへ戻る](#)

※掲載している情報は、コンテンツ公開当時のものです。

株式会社 **ニコン** 映像事業部

株式会社 **ニコン** イメージング ジャパン

© 2019 Nikon Corporation / Nikon Imaging Japan Inc.