

talk! talk! talk! 料理家・イラストレーター・ケンタロウさん



料理家・イラストレーター ケンタロウさん

独自のスタイルで感性を活かした料理を創作している料理家兼イラストレーターのケンタロウさん。おいしくて手軽にできると評判の料理は、初心者からベテランの主婦まで、あらゆる世代に愛されている。

そんなケンタロウさんの趣味のひとつがカメラ。「なんでも写真に残しておきたい」という思いから常にカメラを持ち歩いて撮影しているという。今回は、カメラにまつわるエピソードから、仕事に対する思いまで、たくさんのお話を語っていただいた。

プロフィール

1972年東京都生まれ。武蔵野美術大学中退。大学在学中よりイラストレーターとして活動を始める。

その後、料理研究家の母、小林カツ代さんのアシスタントを勤め、料理家としてデビュー。『料理の鉄人』『発掘あるある大辞典』（ともにフジテレビ系）、『パパパパフィー』（テレビ朝日系）、『魔法のレストラン』（毎日放送系）などのテレビ出演、

『TANTO』、『LEE』、『オレンジページ』、『レタスクラブ』、『Chou Chou』などの料理ページ、J-WAVE、東京FMなどのラジオ出演の他、料理教室、各種公演、食品、食器等の商品開発など、幅広く活躍する。書籍は『とびっきりの、どんぶり』（文化出版局）、『ケンタロウの基本のウチめし』（オレンジページ）など多数出版している。また、料理ページ以外に、『LIVING DESIGN』他、雑誌・新聞などでのエッセーの執筆も多い。

料理は若者の視点で「簡単でおいしくて洒落っ気があって現実的なもの」をモットーに、ひとり暮らしや一般家庭、若者、初心者、主婦、男性、年配の方など様々な層に向けて、ジャンルにこだわらず展開。作る楽しさと食べる楽しさに重点を置きながら、「また、食べたくなる料理」を提案する。

イラストは雑誌・書籍での料理カットはもちろん、人物（ファッション）も得意とする。また、店舗のロゴマークや本の装丁など、グラフィックデザインも手がける。

毎週、山のように撮影した大学時代 「授業にはきちんと出ておくべきです（笑）」

カメラを始められたのはいつ頃からですか？

大学生の時です。学校で写真の授業があって、初めて一眼レフカメラを使って、マニュアルで撮影をしました。それまではコンパクトカメラでスナップ写真を撮る程度だったので、初めての一眼レフカメラには衝撃を受けました。父親がカメラが好きで、一眼レフカメラでの撮影は見ていたんですけどね、使ってみるとやはり違いますね。

授業の内容は、どのようなものだったのですか？

とにかく山のように写真を撮っていましたね。というのも、毎週70枚の提出が義務付けられていたんですよ。毎週毎週70枚ですから、それはもう大変な枚数を撮りました。

70枚ですか！

そうなんです！ひと口に70枚といっても、実際、提出する僕にとっては途方もない枚数に感じられましたね。何せ10枚撮って、やっと1枚「いいな」と思えるものがある程度でしたから……。ということは、700枚撮ってやっと70枚提出できるっていう計算じゃないですか。おまけに現像も、焼きつけも自分でしないといけなかったんで、本当のことをいうと「ボツだな」と思う作品も提出しちゃってました（笑）。

提出する70枚は、毎週テーマが決まっていたのですか？

ええ、そうです。たとえば「学校の中のもの自分の目線で切り取る」とか、身近なテーマがほとんどでしたね。「学内の学生を撮る」というテーマを出されたときは、校内の学生みんながカメラを持ち歩いていました。僕の受けていた講義だけでなく、各学科で同じような課題が出されていたんですよ。このときは、校内のあちこちでミニ撮影大会が繰り広げられていました。もちろん僕もカメラを持ち歩いて被写体を常に探してましたよ！「味のある顔の人や、特徴的な顔だちの人、女の子だったらかわいい子（笑）とかを見つけては、「ちょっと1枚撮らせてもらえるかな〜？」って。それで無事に撮影が終わると、今度は相手がおもむろにカメラを取り出して、「私も撮っていいかな？」って……。 （笑）。そんな光景がキャンパスのいたるところで見受けられましたね。

外部の人からは、ちょっと不思議な光景に見えますね。授業とはいえ、初めての一眼レフカメラでマニュアル撮影では、相当、ご苦労なさったんじゃないですか？



苦労というわけでもないのですが、たとえば露出をどうすればどういう風に撮れるのかといった撮影の技術的な部分で戸惑ってしまいましたね。学生当時、露出の講義が2時間あったのですが、僕はその授業をサボってしまったんです。だから実は今でも、露出と絞りにいまいちよくわかっていない（笑）。最近、カメラの説明書を読んで、絞りを絞ると広くピントが合うとか、開けると背景がぼやけるな、とか、その程度のことやちょっと少しかわかってきたんです。もう10年くらい写真を撮り続けているのに、そんな程度なんです。今さらながら、授業をサボったことを後悔していますね。やっぱり授業にはちゃんと出ておくべきです！

（笑）絞りや露出の仕組みというのは、しっかり理解してしまうのがいいかもしれませんね。ニコン塾というのもあるんですよ。よろしかったら受講してみてください。

ありがとうございます。確かに知識があれば、撮影時の周囲の明るさや被写体にに応じて自分の撮りたいと思う写真を撮れるでしょうね。

僕もね、同じ被写体で露出を変えながら試し撮りをしてきたことがあるんですよ。でも被写体が暗かったせいでとは思んですけど、プリントしたのを見ても違いがちょっとわかりませんでした（笑）。やっぱりまだ謎ですね……。でもシャッタースピードは理解しています！僕みたいに撮影時にフラフラしてしまう人間には、手持ちでは1/30秒が限界だな、と。でも、いずれにしても、この課題のおかげでカメラのことを、写真のことを好きになったといっても過言ではありません。撮ってるうちに、「おもしろいな」って思うようになりましたから。

ケンタロウさんは、普段から常にカメラを持ち歩いていらっしゃるそうですね。

はい、いつもリュックサックの中に一眼レフカメラとコンパクトカメラの両方を入れて持ち歩いています。なにかあれば出してすぐに撮影する。僕の場合、撮りたいものがあるから撮影しに行くのではなく、行った先で目に付いたものを撮影するんです。

撮影に行かない理由はあるのですか？

これはいい絵になるぞって思って、すごく考えたり狙ったりした写真ほど、仕上がりがダメなんです。計算しちゃうダメなんです、僕は。きつと、プロの方は狙って撮ったものが素晴らしいんでしょうね。

何も考えずに撮ったものほど、意外な仕上がりを見せたときの感動がありますよね。他に撮影するときにこだわっている点などはありますか？

旅行の時などは特に、とりあえず目についたものを何でも撮っておくようにしています。撮っても撮らなくてもいいような写真もいっぱいあるんですけど.....後で撮っておけば良かったと後悔するならば、フィルムが無駄になったと後悔するほうがいい。

技術的な面ではどうですか？ たとえばライティングとか.....

プロの方はライティングが個性的だったり、自然光でも光を捕らえるのがうまいと思うんです。でも僕はどちらから光が来ているからどういう風に撮れる、なんていう意識はありません。それよりもフレーミングを第一に考えています。シャッターを押す時は、この風景をどう切り取るかに集中していますね。

なるほど。ホームページに載せている料理の写真などは、被写体に寄って撮影されていますよね。

料理の写真は、寄って撮影したものが一番おいしそうに見えますからね。あと、人が食べる時って、周りのものは視界にあって、実際はその料理しか見えていないですよね。だから、僕の撮影する料理の写真で寄りの写真が多いというのは、見た感じに近いからという理由もあります。



韓国の市場の店先に積んであった
ビンの山。買ったキムチを取り
分ける器だそう。
「なんでもないものでも、
写真に残すと実際と全く違う
表情に写ることもある」

料理の基本は『自分が食べたいもの』 旅行先の食べ物がエッセンスとして生きることも

ケンタロウさんは、今年もたくさんの料理の本を出版されています。どれもとても人気そうですね。

いや、ありがとうございます。年に8冊とか.....怒濤のごとく出しましたね（笑）。

たくさんの料理を發表されていますが、料理のアイデアというのはどういった時に思いつくのですか？

アイデアというよりは、自分が食べたいものを作ってみるというのが基本なんです。自分の食べたいものに関しては果てしなくありますから。でも、旅行に行って、そこでいろいろのものを食べて、結果としてそのエッセンスが生きてくるということはあるんですよ。その土地の料理を違う野菜でやってもおいしいんじゃないかとか、日本風としてアレンジしたらいけるとか、そういう感じで自分のテイストに還元されている部分はあると思います。

旅行の時の写真を拝見すると、やはり食べ物や料理の写真が多いですね。これもお仕事に活かされたらということで意図的に撮影されているんですか？

撮った料理を仕事に活かそうっていう気はないんですけどね.....。でもとりあえず記録として、自分が食べたものとか、その器とかは撮っておかないと！ みたいな気分になります。

では、旅行先では必ず食べる前に料理の写真を撮る、と。

いや、でも料理の原形をきちんと撮れていたことはあまりないんですよ。食卓に座ったらまずカメラを用意して、「箸をつける前に撮るからちょっと食べないで待ってね」ってみんなに言うんですけど、目の前に料理が運ばれてきたらカメラのことなんてすっかり忘れて食べ始めちゃうんです。

だから食べ終わった後の写真になってたり、途中で気づいて料理をあわててお皿に戻して撮ったりしたものばかり（笑）。もう冷静じゃいられないんですね、料理を前にすると。そういう意味では、料理の写真を撮っておくというのは、後で冷静に、こういう料理だったんだ！ って確認するためでもありますね。

この写真は食べる前に撮影されていますね。

ああ、これはオランダのアムステルダムに行った時に食べたトマトのスープですね。これ、実は後ろに写っているのが、アボガドのディップだったと思うんですが、それを食べた後なんです。結構お腹が落ち着いてから運ばれてきたものだったので冷静に撮影できましたね（笑）。この器のふちの汚れ具合とかすごいですよね。日本のお店がこんな状態で料理を出したら文句を言われそうなんですけど、ここまで堂々と出されると、この汚れもこの料理のおいしさを演出しているように見えてしまう。この煩雑な状態でポンと出されたのがなんだか嬉しく感じましたね。



タイのバンコクにて撮影。
「お皿がカラフルですよ。
タイはとにかく小物がみんな明るくて
かわいいんです」



上の写っているのはサワークリーム
とバジル。そして、スープの後ろに
写っているのがアボガドのディップ
です。「これ、本当においしかったです」

「見ただけでその場所の空気まで伝わってくる。だからこそなんでも撮っておきたいんです」

食べ物以外で目につきやすい被写体というのはありますか？

動物とか、車とか、自分の好きなものはだいたい撮りますし、旅行先ならば同行している人や地元の方...あと、ちょっとしたパーツが好きですね。

パーツというと？

主に海外が多いんですが、なにげない風景の中のある一部分とかですね。例えばバス停とか、街のあちこちにあるシンボルマークや車の標識、店先に並んでいるビンとか、呼び鈴とか.....。海外に行くと、なんでもないものがかわいかったりするので、そういったものが特に目につくんです。シンボルマークや標識などはデザインのレベルがほんとうに高く、ついつい撮影してしまいます。

この手のアップの写真は印象的ですが、これはどなたの手ですか？

これは韓国にいった時に撮影したのですが、地元のコチュジャン（※注）づくりの名人のおばあさんの手なんです。本当に素晴らしい手をしていらっしゃるんで撮らせてもらいました。おいしそうなものを作りますって感じでしょ？ もう何十年前前から素手でコチュジャンを作ってきているから、こういう味のある手になるんでしょうね。これはもう、手というよりはコチュジャンを作る道具ですよ。



オランダで撮影。レストランのマーク
はシンプルで分かりやすい。



これがコチュジャン名人の手。韓国は手を使って作る食材が多いとか。「だから手を本当に大事にしています」



そして名人のお顔です。「自分でいうのもなんですが、この表情はなかなか出せないでしょ（笑）」

地元の方を撮影するのもそうですが、あちこちを撮影していると、嫌がられたりすることはないですか？

あります、あります。屋上とか市場は嫌がられたりしますね。そういう場所ではサッと撮れるコンパクトカメラの方がいいんです。一眼レフカメラだとマニュアルで撮影をするので構える時間が長くなる。だから威圧的な感じがするんでしょうか？地元の方を撮影する時も、すごくいい表情をしていたのに、急に作ったような笑顔になってしまう場合が多くて。そういう時にも、やっぱりコンパクトカメラを向けた方が自然な表情に近い顔をしてくれる気がします。

旅行の写真なのに、ご自身はほとんど写っていないですね。

そうなんですよね。撮るばかりで。帰ってきてから写真を見たら、「オレだけいない！」っていう状況になります（笑）。でも、自分が写っていないでも、写真を見れば、撮影した時の状況が鮮明に蘇りますよね。写真は見ただけでその場所の空気まで伝わってくる、だからこそいいんだと思います。その土地で出会った素敵なもの、思い出を何度も見たいという思いが強いから、なんでも撮っておきたいんでしょうね。

※ 注 コチュジャン＝韓国の伝統的な唐辛子みそのことで、韓国料理でかかせない調味料。もち米に米麴や粉唐辛子、砂糖などを加えて良く混ぜ、保存発酵させて作る。一般家庭でも、その家庭独自の味付けでコチュジャンを作り、焼肉、ヒビンバ、生野菜、鍋物、炒めもの等、あらゆる料理に幅広く使っている。

面白いと思えるものを作り続けるために「少しゆっくりしてもいいんだなって思えたんです」

今後、お仕事についての展望などはありますか？

そうですね.....仕事のペースを減らして、少しゆっくりしたいと思います。

忙しい毎日に疲れた、という感じですか？

そうではないんです。忙しくて、怒濤のように毎日が過ぎてゆくというものに対して嫌いではなくて、本を出すのも本当に面白いんです。でも、少し前までは、何ヶ月間も家でごはんを作る暇さえなかったから、それでは本末転倒になってしまったと思ったんです。それに、仕事から多少離れているほうが、逆に面白いことを思いついたりしますから。休んだ分、仕事を失うリスクはありますけどね。

なるほど。そのリスクに対して不安を感じたりはしないのですか？

うーん、いざとなったら手に職があるんだから、なんとか食べていけるかなって（笑）。

沖縄に粟国（あくに）島っていう人口1000人ほどの島があるんですが、そこに旅行に行った時にね、見回った感じでは、島に食堂が4軒あって、どこも人が入ってる。そう思ったなら、極端な話ですけど、たとえ今の仕事が全部なくなっても、ここに食堂を出したら暮していけるじゃないって思ったんです。もう1軒ぐらい増えてもね。今すぐ粟国島で食堂をやりたいって言うてるんじゃないですよ。こういう生き方だって出来るんだって思ったら、少しゆっくりしてもいいんだなって思えたんです。

ご自身でお店をやってみたいという思いはあるんですか？

旬の食材を、ベストのタイミングでお客さんに出したいっていうのはありますよね。雑誌や本の仕事をしていると、旬の食材を扱えないんです。たとえば今（6月現在）なら、秋に出版する雑誌や本のために“さんま”や“きのこ”なんかを使った料理の撮影をしていますからね。それに、その料理の一番おいしい状態はいつもカメラの前にある。そう思ったらお店はいいなって思いますよ。

とりあえず今後は、少しゆっくりしたペースで過ごされるということですね。

去年あたりから徐々に仕事のペースを落としていましたので、来年あたりは、充電というわけじゃないですけど、一度ゆっくり休もうと思っています。長い期間で海外旅行に行きたいですし、平日に映画を見るのもいい（笑）。ゆったりした生活の中から、また面白いと思えるものを作っていきたいと思っています。

今後のご活躍を楽しみに待っています！



➤ [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.