

ヘルシー外食フォーラム 2012 開催される



平成 24 年 11 月 7 日（水）大阪ガス御堂筋東ビルにおいて「ヘルシー外食フォーラム 2012」（主催：大阪ヘルシー外食推進協議会、共催：大阪府・大阪市・堺市・豊中市・高槻市・東大阪市）が 137 名の参加者を得て開催されました。

“外食利用の多い現在、私達の健康と食生活を考えてみませんか”のサブタイトルのもと、第 1 部は「おすすめ！わが店のヘルシーメニ

ュー 2012」人気コンテスト（以下「コンテスト」という）の表彰式、第 2 部は講演、第 3 部は賛助会員の(株)グローバルフードより「美味しいヘルシー減塩食デジタルレシピ配信！」と題して情報提供が行われました。

第 1 部の表彰式では、応募のあった 73 メニューのうち 15 メニューが受賞し、受賞者には表彰状と楯が贈呈されました。

コンテストにおいて審査委員長を務められた(社)大阪府調理師会理事長 尾崎滋氏は、応募メニューはヘルシー度や野菜の量、盛り付けなど素晴らしいものばかりで甲乙つけがたく、審査は難航したと講評を述べられました。

会場ではコンテストの入賞メニューを含む全応募メニューの写真展示があり、来場者は熱心に見入っておられました。コンテストの受賞作品等については大阪ヘルシー外食推進協議会のホームページに掲載されています。

「ヘルシー&新鮮さを上手に表現！ 美味しさを伝えるコンパクトデジカメ撮影講座」

講師：ぐるなび大学インストラクター
後藤 泰徹 氏



第 2 部は「ヘルシー&新鮮さを上手に表現！美味しさを伝えるコンパクトデジカメ撮影講座」と題してぐるなび大学の後藤泰徹氏による講演が行われました。

“コンパクトデジカメでいかにきれいに料理の写真を撮るか”をテーマに、写真を撮る際のポイントについてお話いただきました。コンパクトデジカメは、撮影した写真をすぐにその場で確認できること、たくさん撮影してもコストがかからないこと、画像の加工ができることなど多くの利点があり、手軽に写真が撮れること

から料理の撮影にも頻繁に使われていることと思います。

デジタルカメラを使って撮影する際に一番注意したいことは“手ぶれを防ぐ”ことです。手ぶれを防ぐには、カメラを体にできるだけ近づけカメラを上下からはさみこむようにしてシャッターを押すこと、三脚の使用やタイマー撮影（2 秒タイマーの利用）を行うことが効果的です。

知っておきたいデジタルカメラの基本 3 要素として、①絞り＝焦点（絞りを開けると明るくなり、暗いところでの撮影に適している）②シャッタースピード（光の量を調整する。時間

が長くなればブレやすくなる) ③ ISO 感度 (感度が高いほど暗いところで撮影できるが、ノイズが増え画質が低下する) があります。特に、料理を撮影する際は ISO 感度を 200 くらいまでにおさえ、ノイズを入りにくくすることがよいといわれています。

また、光の方向を意識して撮影場所を選ぶことが大切です。料理を撮影する際は、直射日光および順光 (カメラの後方からの光) やストロボ撮影は避け、窓際の明るい場所の撮影 (特に正午から午後 2 時くらい) が望ましいといわれています。また、逆光 (料理をはさんでカメラと逆側からの光) により撮影することで、手前に影が生じやすく臨場感が増すといわれています。光が強すぎる場合は、レフ板 (反射板) を使用し陰影を調整するとよいでしょう。その他のポイントとして、白っぽいものを映す際は、暗く (グレーっぽく) 写りやすいのでデジカメの「露出補正機能」を使い、多少明るめに撮ることがコツです。

最後に、料理はやはり出来たて! 切り立て!

が一番きれいです。撮影の準備が整い、あとはシャッターを押すだけという状態になってから料理を盛りつけ撮影することで鮮度感を表現することができます。

料理の写真が美味しそうに見えるかどうかということは、とても重要なことです。料理の新鮮さ、美味しさが食べる人に上手く伝わるよう、コンパクトデジカメの特徴や利点を理解し、活用していきたいと思います。

(文責 行政 萩里早紀)

