

Lesson 2 光の質

2

硬い光、やわらかい光、暗い光…。

普段は意識しないけど、光にはいろんな種類があります。

被写体やイメージにあわせて使い分けてみましょう。



光の質の違い

硬い光はハイライトがパキッと明るく、シャドー部分がはっきりと暗くなってる、メリハリのある光のことで、逆に明暗の差が緩やかで、影もあまり強く出ないのが、やわらかい光です。

晴天の太陽の光はとても硬く料理撮影にはあまり向いていません。そんな硬い光が部屋に入ってきてしまう場合は、レースのカーテンや障子などを閉めたり、窓際から離れるなどして光をやわらげましょう。



●窓から入る直射日光で撮影
明暗の差がはっきりします。表面の反射も強くなるので、シャキッとした印象です。



●レースのカーテンを閉めて撮影
明暗の差があまりなくなりました。やわらかい印象です。

光の質を使い分ける

色の濃い被写体や透明感を出したい被写体などには硬めの光も合いますが、素材がやわらかく、色が薄めの被写体やスープなど表面に光が反射してしまう被写体は、やわらかい光の方が素材感や雰囲気が出しやすくなります。

季節感を表現したいときは、夏のキリッとした空気なら硬めの光、秋や冬の落ち着いた雰囲気はやわらかい光という風に使い分けてみましょう。

暗い光で撮る

明るくなければ自然光での撮影は無理なように思いますが、多少暗くても撮影は可能です。雨雲でどんより曇っているときや、まもなく日が出始める夕方でも、感度を上げ、シャッタースピードを遅くすれば、やわらかい光で明るく撮ることができます。ただし、シャッタースピードは手持ち撮影が出来ないくらい遅くなるので、三脚が必要になります。



上) スープなどを硬い光で撮ると、表面が光って質感がなくなってしまうので、やわらかい光の方が良いでしょう。下) 野菜には太陽の光が似合います。サラダを強い光で撮れば、みずみずしさが表現できます。



左) 春の夕方6時を過ぎたくらいの部屋。照明は消してあるので、見た目ではこれくらい暗くなっています。

右) シャッタースピードはかなり遅くなりますが、普通に明るく撮れました。

(感度・ISO400 / 絞り・f4.0 / シャッタースピード・1秒で撮影)