



## 海老原誠治 (えびはら せいじ)

いただきます.info事務局、三信化工株式会社、資源と環境と教育を考える会「エコが見える学校」、女子栄養大学短期大学部非常勤講師、関東学院大学非常勤講師。和食器を用いた出前授業や、テレビ局の撮影クルーの経験を生かして動画作成の研修会の講師も務める。

# スローで技術を見る ／倍速で流れを追う

## ▶ 調理の技を観察

7月号でも紹介しましたが、多くのスマホのカメラには、標準で、スローモーション撮影できる機能があります。

子どもにとって、りんごの皮むきや包丁さばきなどは、どのように手が動いているのか理解できません。特に熟練者の技などを、子どもたちにスローモーションで見せたいことが多々あります。また、道具・機材の働きなども同様です。欧米の両刃包丁に対し、日本の片刃包丁の利点はいくつかいわれますが、動画で確認するために撮影しました。ただし右手包丁を、左利きの筆者が無理矢理に使ったため、見苦しさもスローで実感できる動画となりました…。動画を見ると、片刃の形状がうまく働いてい



▲▶片刃包丁できゅうりを切る様子をスローモーションで撮影。  
<https://youtu.be/SIhnXqb1SG8>



るのがわかります。また何気ない食材カットでも、材木の切断のような仰々しいダイナミックさで、コミカルにも感じます。例えば吹きこぼれ等を撮影すると、もしかすると噴火のように映るかもしれません。とにかく簡単に取り組めて、想像以上の面白さもあるので、身近な調理風景をぜひ撮影してみてください。

## ▶ 倍速で工程をふかんする

私事ですが、最近は魚を食べると食育教材にできないかと、その皮をフグ提灯<sup>ちようちん</sup>のように剥製にします。先日、子どもの反応を見るために、「第18回食育推進全国大会inとやま」に出展した際、端に並べておきました。すると想像以上に子どもや大人たちの興味を引き、何度も作り方を尋ねられました。現在、作り方動画を撮影中ですが、とにかく長い！ 編集作業は、正直、手間

▶カワハギやサバフグ、ホウボウなどの剥製に、強い興味を示す子どもたち。(「第18回食育推進全国大会inとやま」の様子)



図1 「Adobe Express」の登録と動画の速度調整方法



が掛かります。そんな時に便利なのが、倍速などの速度調整です。

しかし、パワーポイントやKeynoteでは対応できないため、高価な専用の編集ソフトが必要になります。そこで誰でもできる方法はないか探してみると、会員登録は必要ですが、オンラインで「Adobe Express」を活用し、以下の手順で対応できました。

©Adobe Expressに登録（無料）し、「クイックアクションを試す」を選択：①メニューの「ビデオを編集」のリストから「速度を変更」を選択→②「速度を変更」ウィンドウの「ビデオをドラッグ＆ドロップ」の枠に、速度を調整したい動画をドロップする（最大60分まで）→③「高速（150%・200%）」や「低速（50%・25%）」など変更したい速度を選択（その間、平行して動画がアップロードされている）→④挿入の流れを表すスライダーを調節して、書き出したい部分を指定（トリミング）→⑤「ダウンロード」ボタンが点灯したら選択（処理時間がかかるため、動画サイズにより数分以上、待つ）。

正直、非常に驚きました。Adobeは高価なプロ向け編集アプリなどを開発し、その技術はお墨付きです。皆さんになじみがある「PDF」ファイルを開発したのもAdobeです。その企業が、機能限定とはいえ無料サービスを提供したのです。またAdobe Expressの提供機能のリストを見てわかるように、「逆再生」「ビデオを切り抜く」など、かなり高度な処理も可能です。ぜひお試しください。サンプル動画では、超高速



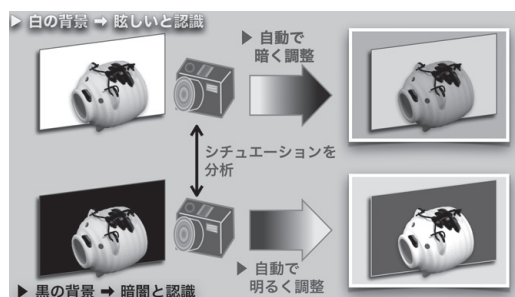
▲魚の皮を使った、フグ提灯風の剥製の作成方法。

2倍速で編集した動画（左）

<https://youtu.be/MuLjVWDSkgY>

4倍速で編集した動画（右）

<https://youtu.be/ujs68D65xvl>



▲白い背景と黒い背景にしたとき、カメラが自動で調整（露出）し、画像が暗くなったり明るくなったりする仕組み。

（200% = 2倍速）と、それを2回繰り返して、4倍速も試しました。

## 自動露出の功罪

サンプル動画を見て気づかれるかと思いますが、画像が暗めで、たまに明るさが変化します。筆者も多々失敗しますが、背景が極端な白または黒の場合、カメラの自動調整（露出）により補正がかかってしまいます。ですから、背景としての理想は、グレーです。これを防ぐ場合には、露出調整のオートを切り、マニュアルで調整します。

[コンテンツ作成協力：(一社)はしわたし研究所]

[郷土料理データ提供：ロケーションリサーチ(株)（参考資料「農山漁村の郷土料理百選」）]