

Chottoいいかも スマホで素敵な写真を撮ろう!



横で撮るときはレンズを避けてスマホをガッチリ持つ。または、スマホを親指がレンズにかからないよう、手をL字型にしてスマホを包み込むように持ち、反対の手は軽く添えます。

構図の目安になるグリッド線

画面を9分割にする線のことで、この線が構図を決める目安になります。水平や垂直も取りやすくなります。iPhoneの場合は「設定」→「カメラ」を選択→「グリッド」をオン。アンドロイド(機種により異なる)は「カメラアプリ」→設定アイコン(歯車やスパナマーク)→「グリッド」をオン、で出せます。

スマホで写真を撮る機会が多い昨今。ついブレたり、失敗してしまうこともありますね。そこで、素敵に撮影できるコツをご紹介します。

●撮影の基本のキ。レンズをきれいに!

無造作に触ることも多いスマホ。レンズに指紋や皮脂、ホコリがついていることがあるので、念のため、メガネ拭きなどでレンズをきれいにしましょう。

●シャッターを押すときも肝心!

シャッターボタンを勢いよく押すと、写真がブレてしまいます。固定している手の反対側の手を添える際に親指と中指を使い、フリーになったその間の人差し指で軽くシャッターボタンをタップすると安定したまま撮影することができます。ちなみに、シャッターは音量ボタンでも切ることができます。



スマホを上げるとあごまわりがスッキリ! 自然光で撮ると肌の色が明るく写ります。



記念撮影で全身を写すとき、おへそくらいの高さまでスマホの位置を下げて撮ると、スタイル良く撮ることができます。

かんたんレシピ

ニラともやしのエスニック焼きそば

ナンプラーが味の決め手! 野菜たっぷりの焼きそばです。さらにライムを絞って、爽やかな味わいをお楽しみください!

教えてくれた人...尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<https://ryo-ri.net/>

材料 (2人分)

- 焼きそば麺(蒸し) ... 2袋、水 ... 80ml
- 合いびき肉 ... 250g、赤パプリカ ... 1/4個、ニラ ... 1/2束、もやし ... 1袋、ニンニク ... 1かけ
- ナンプラー ... 大さじ2と1/2、塩・コショウ・サラダ油・黒コショウ ... 適量
- ライムのくし切り ... 4個



※もやしとニラはさっと炒めてシャキシャキ感を残すのがポイントです。

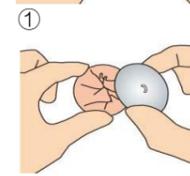
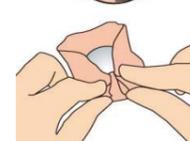
- ①赤パプリカは種を取って細切りに、ニラは3センチ幅に切る。ニンニクは薄切りにする。合いびき肉には塩・コショウをする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクを炒め、合いびき肉を加えてさらに炒める。
- ③②に焼きそば麺と水を加え、麺をほぐしながら炒める。
- ④③に赤パプリカ、もやし、ニラ、ナンプラーを加えてさっと炒め、器に盛りつけて黒コショウをかけ、ライムを添える。

Easycraft

■100円ショップのキットを使えば簡単!



柄をそのまま活かしたり、ポイントになるデザインを活かしてもかわいいです!

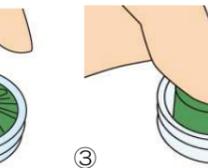
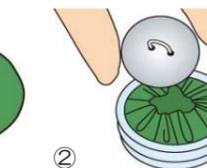


・接着剤を使ったつくり方
①残したいデザイン部分を、くみボタンより少し大きめにカットしたら、裏返して接着剤を塗り、ボタンの表側のパーツを置いて、はみ出た布地をギャザーを寄せるように内側へ折りこむ。
②寄せた布にさらに接着剤を塗り、裏側のパーツをしっかり押し込む。

全体が接着するように押し込みます

・打ち具台 & 打ち具を使ったつくり方

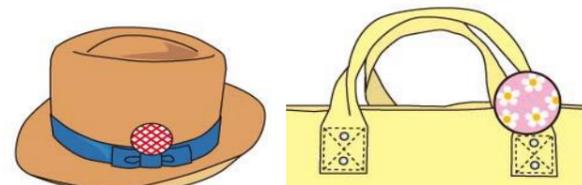
- ①打ち具台に丸く切った布と上部のパーツをのせる。
- ②そのまま押し込み、下部のパーツをのせる。
- ③打ち具でしっかり押し込んで、打ち具台から押し出すように取り出せば完成!



※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

好きな布をくみボタンにして楽しみませんか? あまり着なくなった服だけでもデザインがかわいいから活かしたい...くみボタンにすれば、さまざまなところのアクセントに活かれます!

■いろんなところにつけてみよう! 帽子やバッグのアクセントに!



安全ピンでつけても、縫いつけてもOK。おうちのスリッパなどにつけてもかわいいですよ!

ヘアアクセサリに!

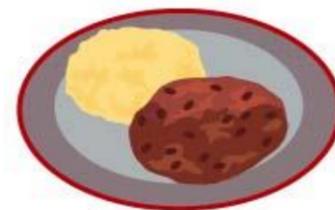


裏側のパーツをのせる前にデザインの確認を!

裏側の金具にピンやゴムを取り付けられます!

簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



こちらのスペースは、
●「答えは巻末ページ」「答えはホームページで!」
●「正解の方にプレゼント! 詳しくは巻末ページをご覧ください」等の記載にお使いください。

ア	イ	エ	オ	カ
ゲ	ン	ー	ー	ク
ハ	○	ネ	ト	レ
○	カ	ア	カ	ン
ユ	ラ	ー	ク	ク
ー	ク	コ	ク	レ
リ	ジ	ロ	ク	ン
ッ		○	ガ	ウ
プ		コ	エ	シ
ヨ		ロ	ン	
ウ		ン	ド	

答えは左下にあります。