

# 声の世界のうら話

ココだけで  
こっそり  
話します!

文  
声優K (東京在住)

前回は露骨に怖いディレクターのお話をしましたが、今月はその逆。一見怖そうに感じませんが、実は怖いディレクターのお話をご紹介します。

## Take38:『ディレクターは怖い人?②』

収録は時間との勝負です。

声の収録が終わってから作業は山ほどあり、ディレクターや制作スタッフからすれば演技だけに時間を取られるわけにはいかないのです。

そのため現場が円滑に進むよう、極力穏やかに役者に対応するディレクターがいます。

ダメ出しをして何度リテイク(やり直し)を重ねても求められる演技ができない役者がいれば「じゃあこのシーン後回しにしちゃいましょうか〜」と優しく声をかけ役者の心労を減らしたり、コンスタントに休憩時間をとるようにしたり。

前回ご紹介したような表面的に怖いディレクターなら怒鳴り散らすような場面でも、声を荒げることはありません。

役者からすればとっても優しいディレクターに見えます。

しかし収録後にこやかな雰囲気であいさつをしたり飲み会をして「今日のディレクター、また呼んでくれるかも」なんて感じても、そのディレクターが

ら次の仕事のオファーが来ることはありません。

一見物腰の柔らかいディレクターは内心では、出来が悪いと判断した役者にすぐ見切りをつけている——諦めていることがあります。

どれだけやっても演技が良くなるとわかったら、それ以上言っても悪くなる一方だから、言うだけ時間の無駄だという思考にシフトするのです。

その場だけはなんとか聞ける芝居をさせるよう、いろんな言い回しでダメ出しをし、その役者を二度と使わない。

そんなことがざらにあるのです。

ひどい言葉を投げかける演出家は、出来が悪いと思われる役者でも意外と何度も使うことがあったりします。

人格を否定するようなことを言いながらも何度も仕事のオファーをするディレクターと、優しいけれど本音ではさっさと切り捨てるディレクター。一体どちらが怖いのでしょうか?

もちろん、全員が全員そんなディレクターばかりではない……といいのですが(笑)

### 【今月の一本：ヤマカシ】

『レオン』で有名なリュック・ベッソン原案の映画。

フランスで生まれた「パルクール」という移動における動作を用いて身体能力の追及をする、哲学とも芸術ともいえるものから着想を得た作品です。

とにかく動作がすごい! 映画を観るというより、何かのショーを観劇しているような感覚に近いかもしれません。

スタントやCGを使わない出演者たちの驚きの身体能力をぜひ一度ご覧ください。



# 道文教大のしあわせレシピ

## 北海道文教大学 食育教室 野菜たっぷり!! 餃子に挑戦 編

小学生高学年を対象にした食育教室の野菜たっぷりのメニューです。皮から作る餃子はボリュームがありますし、親子で楽しんで作れます。干しエビのだしと旨味のあるトマトのスープも味わってみてください。



【美味監修】 人間科学部 健康栄養学科 木藤宏子 准教授

### 野菜たっぷり餃子

#### 材料 (30 個分)

- 強力粉 …… 210g (2 カップ)
- 熱湯 …… 150g (3/4 カップ)
- 塩 …… 2g (粉の1%)
- 打ち粉 …… 適量
- 豚ひき肉 …… 200g
- 白菜 …… 400g
- 塩 …… 小さじ 1/2
- 長ねぎ …… 1本(約100g)
- ニラ …… 50g
- しょうが …… 10g
- にんにく …… 1片
- 塩 …… 小さじ 1/2
- しょうゆ …… 大さじ 1
- 酒 …… 大さじ 1
- ごま油 …… 大さじ 1/2
- 片栗粉 …… 小さじ 2
- 焼き油 …… 大 1
- 酢: しょうゆ …… 1対2
- ラー油 …… 適量

#### 作り方

- ①ボールに強力粉をふるい、塩と熱湯を加えて、最初は箸で混ぜ、手で扱えるようになったら、手でこねる。耳たぶ位のやわらかさにまとまったら、ボールにラップをかけて20分〜30分ねかせ。
- ②白菜は粗(あら)みじん切りにし、塩でもんでかたく絞り、水気を切る。長ねぎは縦に包丁を入れてから粗みじん切り、ニラは7mm、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③ねかせた生地をさらによくこね、打ち粉をしながら直径3cm位の棒状に伸ばし30個にわけ。手のひらで軽く押さえて円形にして、めん棒でやく2mmの厚さにのばして、皮を作る。
- ④ひき肉をボウルに入れてよくねり、☆の調味料と②の野菜、片栗粉を混ぜあわせて、さらにこねてあんを作る。あんを30個に分け、バットに並べて置く。
- ⑤皮にあんを入れて包み、バットに片栗粉(分量外)をふったところに並べる。
- ⑥フライパンに油をひき、熱し、餃子を並べる。フライパンをゆり動かしながら焦げ目をつける。次に餃子の1/3〜1/2位の高さまで熱湯を加え、ふたをして密閉し中火で蒸し焼きにする。
- ⑦水分がなくなってきたら、ふたをとって完全に水分をとばし、皮をパリッとさせる。焼き目のある方を上にして盛りつけ、熱いうちに、たれにつけただく。



エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
265kcal	11.4g	9.6g	1.8g

**ポイント** 皮は打ち粉をし過ぎないように! あんは白菜のしぼり加減とよくこねるところ。

### トマトと卵のスープ

#### 作り方

- ①トマトは皮を湯むき※にして、くし型に切り、種を除く。たまねぎもくし型に切り、レタスは一口大にちぎっておく。
- ②干しエビは水でさっと洗い、ぬるま湯1/4カップぐらいにもどしておく(もどし汁をスープに使う)
- ③鍋に油を熱し、玉ねぎ、トマト、レタスの順に炒め、干しエビともどし汁と水とガラスープのもとをあわせたものを加えて煮る。
- ④酒、塩、こしょうで味を調え、卵を割りほぐしたものを少しずつ加え、卵が浮いて来たら火を止める。



#### 材料 (6 人分)

- トマト …… 3個
- 玉ねぎ …… 中 1/2 個
- レタス …… 40g
- 卵 …… 2個
- 干しエビ …… 10g
- 油 …… 大 2
- ガラスープのもと …… 小さじ 2
- 水 …… 800ml (4 カップ)
- 酒 …… 大さじ 2
- 塩 …… 小さじ 1/2
- こしょう …… 少々

**※トマトの湯むきについて** 底の皮に十字の切り目を入れて、へたを包丁でくりぬき、フォークを刺して、沸騰した湯の中で、10秒ほどつけて、冷水にとると、皮が簡単にむけます。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
97kcal	3.8g	5.9g	139mg	0.9g

### 牛乳かん



#### 材料 (6 個分)

- 牛乳 …… 400ml
- 粉寒天 …… 2g
- 砂糖 …… 50g
- 水 …… 200ml
- アーモンドエッセンス …… 10 滴位
- シロップ
- 水 …… 150ml
- 砂糖 …… 40g
- クコの実 …… 12 粒
- みかん缶 …… 18 粒

#### 作り方

- ①鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、寒天が溶けて透き通るまで煮溶かしておく。
- ②砂糖と牛乳を混ぜながら加え、火にかける。
- ③容器に分け入れ、バットに並べ、氷水を入れ冷やす。
- ④水に砂糖を溶かし、シロップを作り、クコの実をつけておく。
- ⑤固まった牛乳かんにみかん、クコの実を飾り、シロップを注ぐ。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
116kcal	2.4g	2.7g	0.1g

**ポイント** 大きな器に流し、固まったら、ひし形になるように包丁で切り目を入れて、シロップを注ぎ、器をゆすると、牛乳かんが浮き上がるので、そこにフルーツの缶詰を入れる盛り付けもパーティーのように人数が多い時には、いいですね!