



PROTEIN CAFE 358

横田 悦子

YOKOTA ETSUKO

1966年 柏崎市出身
2021年 PROTEIN CAFE 358をオープン

玄米を中心に肉・魚、野菜もたっぷりで彩りも美しいお弁当が、SNSにアップされ人気になっているPROTEIN CAFE 358（プロテインカフェサンゴハチ）。場所は市内穂波町、R8から見える白いコンテナが目印のおしゃれなカフェ。

オープンとは2021年、4月で丸2年になると話すのは、オーナーの横田悦子さん。メニューは日替わりのお弁当や玄米おにぎり、野菜スープの他、プロテイン入りのシェイクやホットドリンク、アミノ酸入りのジュースや紅茶など、トレーニングやスポーツなどで身体を鍛えている人、健康を意識する人にぴったりのドリンクなどが用意されていて、他にはない大きな特長になっている。

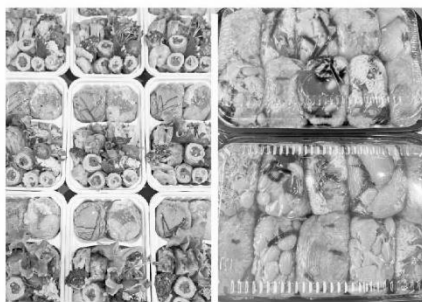
実は、プロテインカフェがオープンする2年前には、敷地内で息子さんを経営するトレーニングジム、JACK'S GYMがオープン。コロナ禍で思うようにジムに通うことができなくなったことが理由だそう。

家族や子ども達が小さい頃から玄米や野菜を中心に、肉、魚など、バランスの良い、体が元気になれるような食事作りを普段から心掛けてきたという横田さん。「外食などで油の多いメニューを食

べた翌日のトレーニングは効果が上がらない」と話す息子さんに薦められて、「ジムに通う人たちが気軽に利用でき、体に良い食事やドリンクで元気になってほしい」という思いでカフェを始めたという。

横田さんの作る日替わりランチは毎日2種類。モチモチの玄米を中心に肉や魚などのタンパク質、旬の野菜や根菜をたっぷり使い、彩り良くおいしそうに盛り付けられたお弁当は見るだけで元気をもらえる。普段家で食べているような素朴なおかずも親しみやすく、飽きのこない味付けで食べやすいと好評だ。大きな楕円形のおにぎりも昆布や枝豆、鮭、タラコなど、具沢山のトッピングで、おばあちゃん特製の梅干しが本当においしい。

カフェには、散歩がてら立ち寄り人、昼食や夕食のお弁当をテイクアウトする人、併設するジムの休憩タイムにプロテイン、アミノ酸で一息入れる人など、さまざま。横田さんは一人ひとりに明るく話し掛け、ジムに通う人には必ず「楽しんでね」と声を掛けて送り出す。「みんなに元気になってほしい」という思いは料理やドリンクに込められるだけでなく、横田さんの笑顔にもみんなが元気付けられている。



お問い合わせ

PROTEIN CAFE 358

柏崎市穂波町8-23

☎0257-24-4228

営時 11:00~17:00

休 木曜・日曜または月曜



Instagram